برنامج تدريبي

لتنمية بعض القدرات التوافقية
وأثره علي الأداء المهاري المركب
لناشئي كرة القدم

الدكتور
محمد سيد عبد الرحيم خليل

دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

خليل ، محمد سيد عبد الرحيم .

برنامج لتنمية بعض القدرات التوافقية وأثره على الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم / محمد سيد عبد الرحيم خليل .- ط١.- دسوق : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع .

٧٩٦,٣٣

خ . م

160 ص ؛ ١٧,٥ × ٢٤,٥سم .

تدمك : 8 - 501 – 308 – 977 – 978

١. كرة القدم - تدريب .   ٢. التدريب الرياضي.

أ - العنوان .

الناشر : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

دسوق - شارع الشركات- ميدان المحطة – بجوار البنك الأهلي المركز

هاتف : ٠٠٢٠٤٧٢٥٥٠٣٤١ - **فاكس:** ٠٠٢٠٤٧٢٥٦٢٠٢٣

محمول : ٠٠٢٠١٢٧٧٥٥٤٧٢٥-٠٠٢٠١٢٨٥٩٣٢٥٥٣

***E-mail*:** *elelm_aleman@yahoo.com*

elelm_aleman2016@hotmail.com

٢٠١٦

قائمة المحتويات

١/١ المقدمة

أصبح التطور العلمي سمة العصر لما يتصف به من سرعة في التقدم وما يطرأ عليه من اتجاهات جديدة وأفكار حديثة تؤثر في أسلوبه ونتائجه مما يفتح آفاقا كثيرة على كل ما هو جديد في مجالات الحياة المختلفة. (٦٥ :٢)

وتعتبر لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب قدرات خاصة في الأداء وكذلك التطوير المستمر فيها يحتاج إلى التلقائية الدائمة في تشكيل عملية التدريب لإمكان الوصول للمستويات العالية.

وتدريب الناشئين له أهمية متميزة حيث أنه يشكل مطلبا لا غنى عنه لتحقيق الإنجازات المستقبلية ، ولذلك يجب الكشف عن جميع المخزونات الممكنة عند إعداد هذه المرحلة العمرية بالذات، والاستفادة منها بأقصى فاعلية ممكنة في عملية التدريب الرياضي بهدف رفع مستوى الإنجاز الرياضي.(٥٠ :١١)

وتبذل كثير من الدول المتقدمة في رفع مستوى لعبة كرة القدم جهودا مستمرة لإعداد ناشئي كرة القدم على أسس علمية واضحة باعتبارها القاعدة العريضة التي تعتمد عليها لنمو وازدهار اللعبة. (٤٧ :٨٨)

ويرى حسن أبو عبده(١٩٩٨م) بأن الأداء الحركي المركب يعتبر من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية اليومية ، ويستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء للاعب وتؤدى هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته.(١٦ :١٥٢)

ويشير كل من محمد كشك وأمر الله البساطى(٢٠٠٠م) إلى أن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة للمهارات (المهارات المركبة) وهى تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة تؤدى بالتوالي ويؤثر كل منهما في الأخر،ويعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير –استلام-مراوغة)ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة (استلام ثم جرى ثم مراوغة ثم تمرير-استلام ثم تصويب)وبصورة بسيطة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباريات.(٤٩ :٧٧)

في حين يذكر جمال علاء الدين وناهد الصباغ (١٩٩٦م)أن الأداء المهاري المركب إما متتالي أو متزامن أو خداعي فالأداء المهاري المتتالي يندمج فيه الأداء المهاري بتوالي وفق الترتيب الزمني لحدوثها ، والمتزامن يندمج فيه الأداء المهاري تزامنيا بكيفية يتعذر معها استيضاح التعاقب الحادث بينها ، أما الأداء المهاري المركب فهو مشروع في تأدية مرحلة تمهيدية يتصل بنهايتها مرحلة رئيسية لأداء مهاري جديد بدون مرحلة تمهيدية خاصة (١٥ : ١١١)

كما أن النشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء المباريات أو التدريب ليس مجموعة من المهارات المجردة التي تؤدى بصورة ثابتة أو لمرة واحدة فقط ولكن أداء مهاري متعدد ومتصل ومترابط فيما بينه حيث يتجه اللاعبون المتميزون لعملية دمج وانصهار الأداءات المهارية داخل إطار جملة مركبة مثل السيطرة على الكرة والجري بها ثم التمرير حيث يتضمن ذلك أداءات مهارية مندمجة أي مختصرة من حيث زمنها الإجمالي والمساحة الكلية لتأديتها ، هذه الأداءات تقوم بوظيفة مرحلة تمهيدية مرتبة لنوع الأداء وبذلك يصبح أدائها أكثر تواصلا وتوافقا واقتصاديا.(٢ : ١٨-١٩)

ويتفق كل من السيد عبد المقصود(١٩٨٦م) وحنفي مختار (١٩٩٤م) على أن مواقف اللعب المتنوعة في كرة القدم تفرض على اللاعبين استخدام أشكال كثيرة من المهارات الأساسية المركبة بالكرة ، لذا فمن الأمور الهامة استخدام الأشكال التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة على أن يكون اكتسابها مبكراً قدر الإمكان حتى يمكن استثمار الوقت الكافي في التدريب على هذه المهارات الأساسية .(٥ : ١١٦) ، (١٨ : ٩٤)

ويشير محمد كشك (١٩٨٦م) إلى أن الأنشطة ذات المواقف المتغيرة يجب على اللاعب تنفيذ الأداء المهاري بسرعة وتوافق وأنه يجب تنمية الأداء المهاري المركب لديه وذلك بتواليات حركية مختلفة.(٤٧ :٢٩)

كما يذكر حنفي مختار(١٩٩٤م) أن الظاهرة التي تميز لاعبي كرة القدم الممتازين الآن هي مقدرتهم الفائقة على الأداء المهاري الدقيق أثناء تحركهم ، وهذا يرجع إلى زيادة قوة وسرعة الأداء ،واللاعب الآن يجب أن يستطيع التمرير أثناء الجري بالكرة وأيضا أن يقوم بالتصويب الدقيق أثناء تحركه بالكرة.(١٨ :١١)

ولذا كان أهم ما يسعى إليه المدرب لتحقيقه هو أن يقوم بتدريب اللاعب للوصول بالأداء المهاري إلى المستوى الجيد والدقيق تحت ضغط

المنافس وفقا لظروف المباراة وتعدد أشكال هذه الظروف أثناء المباراة .(٢٠ :١٤٣)

وكرة القدم من الألعاب التي تتصف بالتغير المستمر والسريع في التوقيت والأداء الحركي، كما تعتبر من الألعاب التنافسية ذات المواقف المتغيرة ، والتي تتطلب قدرات توافقية حتى يستطيع ممارسيها من أداء مهاراتهم المختلفة وكونها لعبة تتميز بمهارات متغيرة فإنها تتطلب الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي للاعبين الناشئين.

ولذا يذكر يوهاتس ريه *Yohats Reya*(١٩٨٨م) أنه يوجد ارتباط وثيق بين القدرات التوافقية والمهارات الرياضية بشرط أن يملك الرياضي أساسا معينا من القدرات التوافقية ، ومن ناحية أخرى يؤدى التدريب الرياضي على المهارات العديدة بوسائل تدريبية متنوعة إلى تحسين القدرات التوافقية ، وباختصار يمكن وصف هذه العلاقة المتبادلة بأن القدرات التوافقية شرط ونتيجة لتنمية المهارات في آن واحد ، هذا ويكتسب الرياضي القدرات التوافقية من خلال عملية التعلم الحركي. (٦٨ :٨)

والقدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن (الفورمة الرياضية) وتختلف عن بعضها البعض في اتجاهاتها الحركية ، ولا تظهر كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائما ببعضها كشرط من شروط الأداء المهاري والإنجاز الرياضي، وإذا تم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب ، لإنجاز المهارات الحركية المختلفة.(٣٨ :٢٩)

وقد لاحظ من خلال عمله كمدير فني لقطاع الناشئين في نادي شركة تكرير بترول أسيوط ،ومشاهدته لتدريبات بعض فرق الناشئين في الأندية الأخرى لاحظ أن الكثير من مدربي الناشئين يركزون في وحداتهم التدريبية على تدريب اللاعبين على المهارات الأساسية كل مهارة بصورة منفصلة أو منفردة كالتمرير أو التصويب وكذلك قلة الاهتمام بتدريبات القدرات التوافقية وربطها بالمهارات الأساسية والمركبة مما أدى إلى وجود بعض القصور في مستوى أداء الناشئين وخاصة أثناء التحرك والجري بالكرة والاستلام والتمرير والمراوغة والتصويب ويتفق ذلك مع ما أشارت إلية نتائج دراسة كل من أمر الله البساطى (٧) (١٩٩٤م)

و عبد الباسط عبد الحليم (٢٩) (١٩٩٨م) و طارق جابر (٢٧) (٢٠٠٢م) و محمد إبراهيم (٤٤) (٢٠٠٤م) و محمد عبد الستار (٥٢) (٢٠٠٥م) إلى أن تنمية المهارات المركبة تعتبر من المتطلبات الهامة للناشئين في هذه المرحلة وعدم استخدام المدربين لتدريبات القدرات التوافقية في البرامج التدريبية ، وربطها بالمهارات المركبة قد يؤدى إلى ضعف في مستوى الأداء المهاري للناشئ ، والعكس ففي حالة اهتمام المدرب بالقدرات التوافقية وربطها بالمهارات المركبة يؤدى إلى رفع في مستوى الأداء المهاري للناشئ في المباريات.

ومع التغيرات التي طرأت على الجوانب الخططية والمهارية في كرة القدم ومع سرعة وقوة الأداء أدى إلى تقليص حركة اللاعبين نتيجة ضغط المنافس على اللاعب طوال زمن المباراة، و يتطلب ذلك سرعة استجابة اللاعب لتغيير مواقف اللعب أو سرعة الأداء في مواجهة حركات المنافس السريعة ، أو التغيير من حركة إلى أخرى ، أو من مهارة إلى مهارة ، أو ربط مهارة بأخرى ، أو اختيار لحظة معينة للاستجابة الصحيحة ، وقد يترتب ذلك كله على تأثير القدرات التوافقية في مستوى أداء المهارات المركبة وهذا ما يحاول الباحث التعرف عليه من خلال هدف البحث وفروضه .

٢/١ الأهداف :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية ومعرفة أثره على مستوى الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة.

٣/١ الفروض :

١. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسات القبلية و البعدية في بعض مستوى القدرات التوافقية لأفراد العينة قيد البحث ، لصالح متوسطات القياسات البعدية.
٢. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسات القبلية و البعدية في مستوى الأداء المهاري المركب لأفراد العينة قيد البحث ، لصالح متوسطات القياسات البعدية.
٣. توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين مستوى القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري المركب لأفراد عينة البحث.

١/٤ المصطلحات :

١/٤/١ القدرات التوافقية *Coordinational Abilities*

هـي قـدرات توضـح مسـتوى قـدرة الفـرد علـى الـربط بـين عـدد مـن القدرات المنفصلة والتنسيق وسرعة الربط لعديد من المهارات الحركية في إطار حركي توافقي واحد والقدرة على التغيير من مهارة لأخرى بسلاسة وانسيابية مع بذل اقل جهد ممكن .(٦٥ :٦) .

٢/٤/١ الأداء المهاري المركب

the combined skilful Performance

وهو مجموعة من الأداءات المهارية المنفردة والتي تم دمجها بكيفية تجعل أدائها داخل إطار جملة مهارية مركبة تتسم بالسرعة والدقة في الأداء بحيث تكون إحدى أو بعض من هذه الأداءات مرحلة تمهيدية للجزء الرئيسي من الحركة . (٣٣ :٢٢)

٠/٢ أولاً : الإطار النظري :

١/٢ البرامج التدريبية :

يعتبر بناء البرامج من أهم الأعمال التي يهتم بها المدربون وخاصة تلك البرامج المقننة والمنظمة والتي تتبع الأصول العلمية وتؤدي إلي تطوير حالة الفرد وتجعله لائقا من الناحية البدنية وقادر علي القيام بمهام وواجبات النشاط الذي يمارسه كما أنها تحقق التكيف لأجهزة اللاعب الحيوية.

كما أن البرامج المخططة والموضوعة علي أسس علمية تحقق أفضل مستوي من الإنجاز. وتنظيم البرامج التدريبية يقصد به ضمان تسلسل وحدات التدريب وفقا لأهداف وأغراض الخطة أي يكون اتصال واستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل الوحدات التدريبية المتتالية، وتهدف عملية التنظيم إلي تحقيق أعلي مستوي من الأداء لدي اللاعبين وعلي أسس علمية وأيضا تحقيق الحالة التدريبية وفقا لما تهدف إليه كل مرحلة من مراحل التدريب السنوي.

يذكر مفتي إبراهيم (١٩٩٧م) أن البرامج هي الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط وما يتطلب ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانيات لتحقيق الهدف.(٥٩ : ٢٦٠)

ويوجه مفتى إبراهيم (١٩٩٧م)إلى أن البرامج هي الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط وما يتطلب ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانيات لتحقيق الهدف. (٥٩ : ٢٦٠)

ويوضح أمر الله البساطي (١٩٩٨م) أنه لوضع خطط وبرامج التدريب يعتمد خبراء ومدربي كرة القدم علي نتائج دراسات تحليل الأداء للاعبي الفرق ذات المستويات العالية من واقع المباريات الفعلية.(٨ :٦٥)

١/١/٢ أسس بناء البرنامج :

هناك مجموعة من الاحتياطات والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي ويتفق عليها أغلب العلماء وهى:

- الاهتمام بالإحماء قبل بدء أي تمرين.
- مراعاة التدريج في حمل التدريب.
- مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ.
- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب.

ويشير مفتي إبراهيم (١٩٩٨م) إلى أنه كي يتم تصميم البرنامج التدريبي لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل لكرة القدم فإنه من الأهمية أن يشتمل علي العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل:

- الأسس أو المبادئ التي يقوم عليها البرنامج.
- الهدف العام أو الأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي.
- تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي.
- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي.
- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي.
- تقويم البرنامج التدريبي.
- تطوير البرنامج التدريبي.(٦٠ :٢٦٠ – ٢٦٢)

ولذا يراعي عند تطوير البرنامج الأسس الآتية:

- أن يبني البرنامج علي دراسة علمية تفيد اللاعب والمدرب.
- أن تصاغ الأِهداف الرئيسية والفرعية للبرنامج بدقة.
- أن يتميز البرنامج بدرجة عالية من المرونة.
- أن يختار محتوي البرنامج الذي يسهم في تحقيق الأهداف المحددة له.(٤٣ :٥٨)

كما أضاف طه إسماعيل و عمرو أبو المجد و إبراهيم شعلان (١٩٨٩م) إلي بعض النقاط التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج وهي:

- معرفة اللاعب محتويات وحدة التدريب وكيفية الأداء وذلك لتجنب الفترات التي يتم فيها الشرح.
- يكون أداء جميع اللاعبين في وقت واحد وسرعة حركة في الانتقال من أداء لأخر.
- تؤدي تدريبات التحمل من خلال الأداء المهاري والخططي وخاصة في مرحلة الإعداد للمنافسات وفترة المباريات.
- تؤدي تدريبات القوة والمرونة باستخدام الأدوات وذلك خلال وحدات التدريب اليومي. (٢٨ :١٨٥)

كما يضيف طه إسماعيل و عمرو أبو المجد و إبراهيم شعلان نقلا عن جوردون وآلين دور *Jordan & alan* (١٩٨٩م) أن من أهم عوامل نجاح برامج التدريب في كرة القدم هي:-

- يجب أن ينمي لدي اللاعبون الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي.
- أن يتعود اللاعبون علي التركيز في الأداء أثناء التدريب وعدم التأثر بالجو المحيط بهم.
- أن يتضمن البرنامج التمرينات والألعاب التي تحدد نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم علي الأداء.
- يجب أن يحتوي البرنامج علي وسائل التقويم التي توضح وتبين نتائج التدريب لدي اللاعبين.
- يجب أن تحدد المباريات الرسمية التجريبية وأماكن التدريب وعدد اللاعبين والأدوات والأجهزة ووسائل القياس.(٢٨ :٦٢، ٦٣)

ويشير أمر الله البساطي (١٩٩٨م) إلي الأسس والمبادئ الفنية للبرنامج التدريبي بأنها:

- استمرار التدريب علي تنوع شدة الجرعات التدريبية ما بين الصعب والمتوسط والمعتدل.
- تكثيف الوحدات التدريبية مع الزيادة التدريبية بالحمل.
- مراعاة زمن الوحدة التدريبية ما بين٩٠:١٨٠ دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب الصباحي والمسائي.
- مراعاة أسس الإعداد البدني.
- أن توضع التدريبات المهارية والخططية في الفترة الصباحية لأنها تتطلب تركيز عالي للجهاز العصبي.
- وضع معظم التدريبات البدنية في الفترة المسائية.
- في حالة احتواء اليوم التدريبي علي تدريبات مهارية وبدنية يتم التدريب المهاري أولاً.
- التأكيد علي ضرورة تواجد النشاط الترويحي في البرنامج التدريبي.
- أن يأخذ التدريب العقلي جانباً من البرنامج التدريبي.(٨ :٤٠)

٢/٢ تدريب الناشئين :

يتمثل هدف التدريب لمراحل الناشئين المختلفة علي تحسين الأداء الرياضي من الناحية البدنية والمهارية والخططية للناشئ ومهمة المدرب هنا هو استثارة حماس ووعي الناشئ حتى يقبل بحب ورغبة التدريب ويجب هنا

أن يدرك المدرب واللاعب أن المواظبة علي التدريب السليم هو السبيل الوحيد لتحقيق النتائج المطلوبة.

ويذكر مسعد علي و محمد كشك و أمر الله البساطي (٢٠٠٣ م) علي أن الهدف من تدريب الناشئين هو إعداد وتهيئة الناشئ للوصول إلي المستويات الرياضية العالية المناسبة لخصائص مرحلته السنية ومميزاته الفردية وإمكانية التطور البيولوجي لدية، وبمقدرته علي التلائم والتكيف لمتطلبات المستويات العالية وبناء قاعدة ثابتة لتلك المستويات ويبدأ للناشئين بمرحلة إعداد قائمة بذاتها يتداخل تحتها تدريب المبتدئين مع تدريب المتقدمين.(٥٦ : ١٠)

ويشير مفتي إبراهيم (١٩٩٦ م) إلى أن حينما ينضم الناشئون إلي الفرق الرياضية فإن رغبتهم في ممارسة الرياضة تنطلق من أهداف معينة تختلف من فرد إلي أخر فيهم وكان من المهم التعرف علي هذه الأهداف للعمل علي تحقيقها وخلال أبحاث كل من الباحثين ويلهد (*Whilehead*) وماهر نيكولاس (*Maher Nichollas*) و أوانج (*Ewing*) أمكن التوصل إلي عدد من الأهداف الرئيسية التي تعبر عن رغبة الناشئين في ممارسة الرياضة وهي كما يلي:

- إظهار المقدرة علي الأداء.
- الوجاهة الاجتماعية.
- تحقيق الفوز.
- إتقان الواجب (المهارة المؤداه).
- العمل الجماعي التعاوني.(٥٨ : ٤٠- ٤١)

ويؤكد مسعد علي ، محمد كشك ، أمر الله البساطي (٢٠٠٣م) علي أن تدريب المبتدئين يركز أولا علي بناء أساس قوى للقدرات البدنية والحركية وذلك بواسطة طرق وأساليب الإعداد العام أما مع المتقدمين فيؤكد في التدريب علي إتقان الأداء الفني الخاص للنشاط الممارس بتطبيق طرق وأساليب الإعداد الخاص وأن يكون تدريب المتقدمين استمرار لتدريب المبتدئين ومرتبطا به من حيث تنمية القدرات البدنية والحركية والعقلية والنفسية والتي تعتبر عناصر تحديد استعداد الفرد للمستوي العالي في نشاط معين ويمكن تحديد الاختلاف بين تدريب الناشئين وتدريب المستويات العالية في النقاط التالية:

١. التركيز في تدريب الناشئين علي تكوين قاعدة أساسية للقدرات البدنية والحركية والفسيولوجية حيث يعتمد عليها المستوي الرياضي عند المتقدمين والذي يكون الشرط
٢. الأساسي لانتقاله للمستويات العالية حيث يعمل علي رفع وتحسين مستوي العمل بالنشاط الرياضي.
٣. أن يوجه الاهتمام بالناشئين إلي زيادة الحجم لحمل التدريب بزيادة التكرار ويكون التدريب للمستويات العالية علي زيادة شدته مع الاحتفاظ بحجمه العالي نسبيا.
٤. أن يكون تطوير القدرات البدنية في تدريب الناشئين عن طريق الوسائل والتمرينات البنائية العامة بينما يكون تدريب المستويات العالية عن طريق وسائل وتمرينات بنائية خاصة وتمرينات المنافسة.
٥. يعتمد تدريب الناشئين علي تعليم وتطوير القدرات الحركية للمهارات المختلفة لهذا يكون لدي الناشئ قاعدة حركية واسعة أما في تدريب المستويات العالية فيزداد حجم البناء للنواحي المهارية للنشاط الممارس تحت ضغط المنافسة.
٦. أن يتعلم الفرد خلال تدريب الناشئين المبادئ الخططية الأساسية ويكتسب تجارب واسعة المنافسات والاستعداد لها وفي تدريب المستويات العالية يوجه اللاعب إلي خطط البطولات لمحاولة الفوز وتحقيق أفضل النتائج.

وهذه الفروق بين تدريب الناشئين والمستويات العالية تقل تدريجيا كلما اقترب المتقدمين من مرحلة التدريب للمستويات الحالية.(٥٦ :٨-١٠)

١/٢/٢ خصائص تدريب الناشئين :

تضفي لعبة كرة القدم علي ممارسيها البهجة والسرور والمتعة ويرجع ذلك إلي كثرة مهاراتها الفنية وحرية الجري والحركة والمناورات، وهذا ما يجعل الصغار يقبلون عليها بشغف ويمارسونها في أي مكان كلما سمحت لهم الفرصة لذلك ويدرك الخبراء أن تنمية الموهبة الحركية تتأثر خلال مرحلة الطفولة حتى سن الثانية عشر عن طريق اللعب والنشاط البدني الحر. والنمو في هذه السن يتطلب إثارة حركية وكلما سمحت الفرصة للطفل للعب أكثر كلما زادت قدراته الحركية فإذا أضفنا إلي ذلك عامل السرور والبهجة التي يبعثها اللعب في نفوس الأطفال نجد أن هذين السببين يجعلان

كل طفل يحاول إجادة المهارة الفنية للعبة كرة القدم حتى تزداد قدرته الحركية وتزداد متعته وسروره.(١٧ :١٣٦)

ويؤكد مفتي إبراهيم (١٩٩٦م) أنه من الأهمية أن يدرس مدربو الناشئين النمو والتطور البدني والحركي والاجتماعي الذي يحدث للناشئين سواء كانوا بنات أو بنين، أو أن من شأن ذلك مساعدتهم علي إدراك وفهم ما يستطيع الناشئون أن يؤدوه من خلال أجسامهم ومالا يستطيعون نظرا لأن كل مرحلة سنية لها المظاهر التي تميزها عن المرحلة السنية الأخرى في النمو البدني والحركي والاجتماعي، إن معدل النمو في المرحلة السنية الواحدة يختلف من ناشئي لأخر وهذا يعني أن بعض الناشئين ينمون مبكرين عن أقرانهم وآخرين يكونون متأخرين عنهم كما أن الاختلاف بين الناشئين لا يكون فقط في معدل النمو ولكن يكون أيضا في الاختلاف في تناسب هذا النمو بينهم وبين بعضهم البعض، والذي يمكن أن تؤثر في القدرة علي الأداء، لذا كان من الضروري أن يلم مدرب الناشئين بالنمو البدني والحركي والاجتماعي حتى يستطيع أن يخطط وينفذ برامج التدريبات طبقا للسمات المميزة لنموهم. (٥٨ :١١٣)

ويشير عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٧م) إلى أن العناصر الرئيسية المؤثرة في عمليات تدريب الناشئين وهما:-

١- مراعاة الخصائص السنية للناشئ إذ تتأثر طرق رفع المستوي الرياضي للناشئ بدرجة كبيرة علي التطور البيولوجي والمورفولوجي له ومقدرته علي التكيف لمتطلبات التدريب في المستويات العالية.
٢- مميزات وخصائص النشاط الرياضي الممارس حيث كل نشاط له متطلبات معينة وتتطلب مدة زمنية محددة لتشكيل التدريب الذي يحقق ارتفاع المستوي الرياضي فيه.
٣- بناء مرحلة إعداد الناشئين كأساس مرحلي لمتطلبات التدريب للمستويات العالية ولذا يجب تحديد هذه المتطلبات ومحاولة تحقيق الأهداف الفرعية للتدريب مراعيا في ذلك النمو الطبيعي .

والتطور التدريجي لإمكانيات الناشئ ومستوي واتجاه التطور التي صارت إليه المستويات العالية، ولذا تختلف طول فترة تدريب الناشئ باختلاف تلك الخصائص الفردية للاعب ومميزات النشاط الرياضي الممارس.(٣٧ :٢٧)

٣/٢ الأداء المهاري في كرة القدم :

الأداء المهاري في كرة القدم مجموعة من الأداء الحركي الفردي والمندمج بالكرة وبدونها يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية ومعرفية ونفسية تتكامل معا لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب للموقف اللعبى ، والقدرة الخاصة للاعب كرة القدم في المستوى العالي لا ترتبط فقط بامتلاكهم لمهارات اللعب،ولكن بقدرتهم على الاختبار المناسب والدمج لتلك المهارات مع بعضها البعض وأدائها تبعا لمتطلبات موقف اللعب .

يتفق كل من مفتى إبراهيم (١٩٩٠م) ، حنفي مختار(١٩٩٤م)على أن الأداء المهاري في كرة القدم تتضح أهميته في كونه عامل مهم ورئيسي فبدونها لا يمكن للاعب أن ينفذ الخطط أو يقوم بالواجبات الملقاة على عاتقه ، باعتبارها كثيرة ومتنوعة ويختلف أسلوب التدريب عليها عنه في الألعاب الأخرى نظرا لتنوعها واختلاف ظروف اللعبة المستمر من حيث مكان اللاعب في الملعب وارتباط حركته وأدائه بالمنافس أو زميل ، فضلا عن أن اللاعب في كرة القدم يستخدم جميع أجزاء جسمه مع أداء مستقر فهي تارة على الأرض وتارة أخرى في الهواء ، ويضاف إلى ذلك الكفاح المستمر طوال زمن المباراة حيث تكون الكرة دائما بين لاعبين متنافسين في محاولة لكل منهما للاستحواذ عليها.

(٥٧ : ١٣١) (١٨ :٦٥-٦٧)

١/٣/٢ المهارات المركبة:

ولعبة كرة القدم من الألعاب التي تتميز بكثرة الأداء المهاري المركب داخلها مما يعتمد عليه اللاعبون في حسم نتيجة المباراة لصالحهم وعلى ذلك فإن امتلاك اللاعب لها يعد أمرا ضرورياً وهاماً لتنفيذ خطط اللعب أثناء المباراة . (٢٧ :١٣)

كما أن الأداء المهاري المركب عبارة عن عدد من الأداءات المستقلة غير المتماثلة من حيث تكوينها وأهدافها والتي يتم ربطها أو دمجها بكيفية تجعل أداءها داخل إطار هذا الأداء متواصلا اقتصاديا وعلى درجة عالية من التوافق . (١٤ :١٠٦)

يوضح سيد عبد المقصود (١٩٨٦م) بأن المراحل الثلاث للأداء المهاري المركب ترتبط مع بعضها تبعاً لعلاقة كل منها بالواجب المحدد للجملة (علاقة هدف – علاقة نتيجة) وتأخذ المرحلة الإعدادية أشكالاً متعددة تهدف جميعاً بصفة عامة لخلق أسس جمالية لأداء اقتصادي ناجح أثناء

المرحلة الرئيسية التي تهدف بدورها إلى إنجاز الواجب الأساسي للحركة والذي يتحدد تبعا للهدف من الأداء المهاري لكل ، بينما تنشأ المرحلة النهائية نتيجة لكمية الحركة التي لا تزال أثارها عند نهاية المرحلة الرئيسية والتي تهدف إلى إبطاء حركة الجسم أو احد أجزائه أو الإعداد لأداء تالي في الأداء المهاري المركب . ويضيف أيضاً أنة من حيث التركيب الزمني فإن الأداء المهاري المركب قد يندمج مع بعضه (على التوالي أو التوازي) حيث تتوالى العناصر المكونة للأداء المهاري المركب على التوالي وفق ترتيب حدوثها (استلام ثم تمرير) أو ترتبط مع بعضها على التوازي (تزامنيا) بالكيفية التي يتعذر استيضاح التعاقب الحادث بينهما ويظهر ذلك أثناء تعاملات الخداع (استلام مع مراوغة) . (٥ : ١٣٤-١٣٦ ، ١٦٠)

ويضيف أمر الله البساطى (١٩٩٤م) إلى أن الأداء الحركي المركب بصفة عامة يمثل شكل من بناء يتكون من عدة أداءات حركية مترابطة يؤثر كل منها في الأخر تأثيراً متبادلاً لتحقيق فعل حركي محدد ، وعادة ما ينشأ هذا الأداء الحركي المركب من الارتباط بين أجزاء ومراحل الحركة وعلاقتها فيما بينهما لتكوين ما يسمى بالأداء المهاري المركب ، ويمثل كل أداء مهاري في الجملة أداء مها ريا مستقلا يتكون من ثلاث مراحل (تمهيدية – رئيسية – نهائية) في حالة أدائه مستقلا ، وقد يتألف الأداء المهاري المركب من عدة أداءات وحيدة (الاستلام أو التمرير أو التصويب) أو عدة أداءات متكررة الجري بالكرة أو عدة أداءات تشمل الاثنين معا (الاستلام ثم الجري ثم التمرير) وهذا يتطلب تسلسل الأداء المهاري ودمج المرحلة النهائية مع المرحلة الإعدادية للأداء الثاني.

لتكوين مرحلة بينية مندمجة لها مواصفات خاصة لا يمكن أن يتم هذا الربط بشكل جيد إلا إذا توقع اللاعب مسبقاً الأداء المهاري المثالي . كما يذكر محمد كشك (١٩٩١ م) بأن كرة القدم من الأنشطة ذات المواقف المتغيرة المتميزة بتباين وتعقد طبيعة وظروف المنافسة بها فضلا عن احتوائها على مهارات فنية متعددة يتعين على اللاعب تنفيذها من الحركة للتغلب على سرعة وقوة انقضاض الخصم ، وأنة لكي يتحسن سرعة ودقة التوافق الحركي للاعب كرة القدم يلزم تطوير التركيبات المختلفة للأداء المهاري لدية أي شكل أداء المهارات خاصة التي يكثر اللاعب من أدائها خلال المباراة وذلك بتواليات حركية مختلفة . (٤٨ : ١١٠).

٢/٣/٢ الأداء المهاري المركب في كرة القدم:

في ظل التطورات التي طرأت على كرة القدم عامة وخطط اللعب الدفاعية خاصة مما يتطلب من اللاعب أن يتقن الأداء المهاري المركب حتى يستطيع التغلب على هذه الخطط الدفاعية وتنفيذ الواجب الهجومي المطلوب منه على أعلى مستوى وبشكل مؤثر .(٤٤ :٢٨٧)

ويذكر كلا من ماهر ، ألان أي *Maher &Alan E* (٢٠٠١م) أن اشتراك عدد مناسب من اللاعبين في الهجمات وتمتعهم بالأداء الحركي المركب يجعل المدافعين غير قادرين على تحديد من سيقوم بالإنهاء وأن الكثير من المدربين يدربون اللاعب على التصويب ، أو ما يطلق عليه تدريبات الإنهاء في نهاية الوحدة التدريبية ، وهذا يجعل اتصال التصويب بباقي أجزاء الوحدة التدريبية ضعيفا جدا الإنهاء ليس مجرد مهارة منفصلة ليس لها اتصال بالمهارات الأخرى ولكنه ينتمي إلى بنيان الوحدة التدريبية داخل بنيان اكبر.(٧٥ :٤٦)

ويذكر حسن أبو عبده (١٩٩٨م) بأن الأداء الحركي المركب من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة أداء اللاعب وتؤدى هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو ايجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته .(١٦ : ١٥٢)

ويؤكد احمد فوزي (١٩٨٠م) على دمج مراحل الأداء المهاري المختلف (المرحلة النهائية للمهارة الأولى تمثل مرحلة تمهيدية للمهارة الثانية) والربط الأنسيابى الوثيق بين هذين الأدائيين لتكوين مرحلة بينية مندمجة متضائلة من حيث الزمن .(٣ : ١٦٠)

ويشير كل من حسن علاوى ونصر الدين رضوان (١٩٨٧م) إلى أن كرة القدم تتميز بكثير من الأداء المهاري المنفرد والمركب ، ويعنى الأداء المهاري المنفرد الحركة الوحيدة وهو عبارة عن وحدة حركية واحدة تؤدى في شكل منفرد لها بداية ونهاية محددة وقاطعة كما في المهارات الحركية التي تتطلب رد فعل بسيط وسريع لمرة واحدة مثل ضربات الجزاء في كرة القدم والأداء المهاري المركب يندمج فيه الأداءات المهارية بتواليات وفق حدوثها.(٤٦ :٤٣)

ويضـيف جمـال عـلاء الـدين (١٩٩٠م) أن الأداء المهـاري المنفـرد يحتوى على مراحل أو أفعال ثلاثة واضحة (تمهيدية – رئيسية – ختامية) بينما يختلف الوضع في تكوين الأداء المهاري المركب حيث تندمج المرحلة النهائية الأولى مع المرحلة التمهيدية الثانية للأداء التالي لتكوين مرحة مندمجة ذات أفعال خاصة من خلال الارتباطات المتبادلة بين مكونات الأداء الكلى ، ومن ثم تتميز منظومة الأداء المركب بتركيب حركي وخواص جديدة لا تتوافر لأي من الأجزاء المنفردة والمكونة للأداء المهاري المركب

ويوضح السيد عبد المقصود (١٩٨٦م) أن الأداء المهاري المركب (استلام الكرة ثم المراوغة ثم التمرير) يمثل جملة مركبة مكونة من ثلاث مهارات وحيدة مندمجة لكل منها هدف خاص (الاستلام – المراوغة – التمرير) ويتكون كل أداء منفرد من ثلاث مراحل (مرحلة تمهيدية – أساسية – نهائية) تندمج هذه المهارات مع بعضها لتكون شكل خاص بتكوين جديد حيث تندمج المرحلة النهائية للاستلام مع المرحلة التمهيدية للمراوغة لتكوين مرحلة مندمجة أولى ثم تندمج المرحلة النهائية للمراوغة مع المرحلة التمهيدية للتمرير لتكوين مرحلة مندمجة ثانية ويصبح للأداء المهاري المركب تكوين جديد كما بالشكل التالي :-

المرحلة التمهيدية للاستلام	المرحلة الرئيسية للاستلام	المرحلة المندمجة (١)	المرحلة الرئيسية للمراوغة	المرحلة المندمجة (٢)	المرحلة الرئيسية للتمرير	المرحلة النهائية للتمرير

شكل رقم (١)
يوضح مثال لمكونات الأداء المهاري المركب (٥)

ويتضـاءل وضـوح المراحـل البينيـة المندمجـة حيـث يتجـه اللاعبـون المتميزون في كـرة القدم لعمليـة دمج و انصـهار الأداء المهـاري داخـل إطـار الأداء المهاري المركب.
ومـن حيـث الترالتوافقيـة:إن الأداء المهـاري المركـب قـد تنـدمج مـع بعضها البعض على التوالي أو التوازي حيث تتوالى العناصـر المكونـة لـلأداء المهاري المركب على التوالي وفق ترتيب زمن حدوثها - استلام ثم تمرير) أو ترتبط مع بعضها علـى التـوازي (تزامنيـا) بالكيفيـة التـي يتعذر استيضـاح التعاقب الحادث بينهما ويظهر ذلك أثناء تعاملات الخداع (استلام مع مراوغة) .(٥ : ١٦٠)

٤/٢ القدرات التوافقية :

يعتبـر التوافـق الحركـي هـو مجمـوع القـدرات التوافقيـة والتـي تمثـل شرطاً أساسياً للإنجاز الرياضـي، حيث يمكن وصـف القدرات التوافقيـة بأنهـا شـروط حركيـة ونفسية عامـة للإنجـاز الرياضـي فـي مختلـف أنـواع الأنشطة الرياضية من الضبط والتحكم الذاتي في الأداء الحركي. (٦٨ : ٥-١٠)
وينظر إلى القدرات التوافقية من الجانب النفسي بأنها تعد تمهيد كـامن للحركة ، بينما ينظر إليها مـن الجانـب الحركـي بأنهـا التنفيذ الفعلـي الظـاهري للأداء . (٥٤ : ١٢١)
وتنبثق القدرات التوافقية من متطلبات الأداء المهـاري ، وتختلـف عـن بعضها في اتجاهها الديناميكي ، ولا تظهر القـدرات التوافقيـة كقـدرات منفـردة بل ترتبط دائمـاً مـع بعضـها الـبعض كـي تخـدم فـي مضـمونها تركيـب الحركـة الكليـة بصـورة متناسـقة ، كمـا تـرتبط القـدرات التوافقيـة بغيرهـا مـن شـروط الانجاز الرياضي والمتمثلة في القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية وإذا مـا تـم تنسـيق العمـل بـين هـذه القـدرات أمكـن تحقيـق أعلـى مسـتوى مـن التوافـق الحركـي العـام المطلـوب لأداء المهـارات الحركيـة المتميـزة بالضـبط والتحكم الحركي .
(١٢: ١٣) ، (٣٩ : ١٨٨-١٨٩) ، (٥٤ :١٢١)
كما ترى جولياس كاسا *Julius kasa* (٢٠٠٥م) القدرات التوافقيـة بأنهـا تتأسـس بصـورة مباشـرة علـى مسـتوى كـل مـن الكفـاءة الوظيفيـة والمورفولوجيـة للاعـب ، حيـث يمكـن تقسيم القـدرات التوافقيـة إلـى محـورين رئيسين ويتضمن المحور الأول القدرة علـى التنظـيم الحركـي وهـو ينبثـق مـن

العمليات التنظيمية للأداء الحركي ويمكن أن نطلق على هذا المحور الأساس أو القاعدة الفسيولوجية ، أما المحور الثاني فيتضمن القدرات الحس حركية وهى تنبثق من النواحي الوظيفية والمورفولوجية والعمليات المعرفية ، ويمثل كلا المحورين أهمية قصوى في المجال الرياضي . (٧٣ : ١٢٩)

ويضيف ميشلنج *Mechling* (١٩٩٩م) بأن القدرات التوافقية يمكن النظر إليها من خلال نظامها المركب أو اتجاهها الحركي أو شكلها الأنقباضى الخاص حيث تتكامل تلك الجوانب في إطار واحد عند تنمية القدرات التوافقية ويتفق كل من ستاروستا *Starosta* - (١٩٩٨م) ، فلاديمير لياخ *Vladimir liakh* (٢٠٠١م) ، *ستانيستوا* ، هنريك *Henrk &* *Stanislaw* (٢٠٠٥م) ، اجنسكا جادك *Agnienszka Jadach* (٢٠٠٥م) ، تيريسا زيوركو *Teresa Zwierk* (٢٠٠٥م) على ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية ، حيث أن الفرد الرياضي الذي لديه مستوى عال من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهاري . (٨٠)،(٨٢ :٢٥٥) ، (٧٨ :١٨٧) (٦٩ :١٥٠) ، (٨١ : ١٨٣)

وهذا ما تؤكده هبة عبد العظيم (٢٠٠٥م) بأن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهاري للاعب كما أنها تؤثر فيه وتتأثر به .(٦٥ :٢٩)
ولذلك يذكر السيد عبد المقصود (١٩٨٦م) أن تطور مستوى القدرات التوافقية يلعب دوراً هاماً عند اكتساب وإتقان المهارات الحركية وبالتالي فإن التدريب الهادف يؤدى إلى تحديد كمية ونوعية القدرات التوافقية الواجب توافرها لدى اللاعب ، ولذلك تشترك القدرات التوافقية والمهارات الحركية في تشكيل الأسس التوافقية لتحقيق المستوى المطلوب من تنفيذ الأداء الحركي .

ويضيف رازيك *Raczek* (١٩٩٠م) أن القدرات التوافقية تتطلب تنميتها بصفة خاصة في المهارات المعقدة التركيب وكذلك المهارات المركبة حيث تحتاج تلك المهارات مستوى متقدم من التحكم والسيطرة على الأداء ، وهذا ما توفره القدرات التوافقية عند تنميتها ، الأمر الذي ينعكس على توفر معدل عال من الضبط والتحكم خلال الأداء الحركي .(٧٧:٥٩-٦١)

بينما يرى محمد لطفي (٢٠٠٦م) أن توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى اللاعب يؤدى إلى اختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية ، وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل اقتصادي في

الطاقة المبذولة كما أن المستوى التوافقي العالي يمكن اللاعب من تنوع الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية . (٥٤ : ١٢٤)

وذلك لأن القدرات التوافقية تعمل على تثبيت المسارات الحركية للمهارات خلال الممرات العصبية للاعبين ويؤدى هذا الأمر إلى سرعة الأداء المهاري. (٧٠ :١٥٣)

١/٤/٢ أهمية القدرات التوافقية في المجال الرياضي :

إن أهمية القدرات التوافقية تتضح في كونها تشترك مع المهارات الحركية لتشكيل الأسس التوافقية اللازمة لتطوير مستوى الفرد ، حيث تلعب القدرات التوافقية دورا هاما في اكتساب المهارات الحركية ،حيث يتوقف الزمن اللازم لتعلم أي مهارة حركية على مستوى تلك القدرات عند بداية التعلم ، ولذلك فإنه من الضروري توافر مستوى مناسب من القدرات التوافقية عند تعلم المهارات الحركية. (٦٢ : ٣)

بينما يوضح محمد لطفي (٢٠٠٦م) أهمية القدرات التوافقية في كونها تعد شرطاً لمستوى إنجاز اللاعب ، وكذا فإن توافر تلك القدرات للاعبين يمكنهم من الاستجابة للأداء الحركي بشكل أسرع ، كما أن المستوى التوافقي الجيد يسمح للاعب بتقبل التنويع المهاري ، ومن ثم فان تنمية القدرات التوافقية بشكل عام ينعكس على الجوانب التالية:

- نوعية الأداء الحركي.
- تقصير الزمن اللازم لتعلم المهارات الفنية المختلفة والمرتبطة بنوعية النشاط التخصصي .
- جودة الأداء الحركي وفعاليته.
- توفير الشروط اللازمة للوصول إلى مستوى جيد من الإنجاز .
- القدرة على تكيف البرامج الحركية .(٥٤ :١٢٤)

ويضيف عمرو مصطفي (١٩٩٨م) أن ارتفاع مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشراً لارتفاع المستوى الفني للاعب ، حيث أن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهاري للاعب وتؤثر فيه وتتأثر به ، وبالتالي يتوقف مستوى الإنجاز في الأداء على ما لدى الفرد الرياضي من مستوى تلك القدرات التوافقية. (٤١ :٢٥).

كمـا يشـير عصـام عبـد الخـالق (٢٠٠٣م) إلـى أن أهميـة القـدرات التوافقية من خلال انعكاس تنميتها وتطويرها للاعبين على الجوانب التالية :

- تحسين نوعية الأداء الحركي .
- سرعة التعلم الحركي .
- القدرة علـى تكييـف البـرامج الحركيـة الذهنيـة مـع الظـروف المتغيـرة للتنفيذ .
- فعالية وجمال وانسيابية الحركات . (٣٨ :١٨٩)

ولذلك تتفق هبة بليغ (١٩٩٩م) مع هبة عبد العظيم (٢٠٠٥م) على أن القدرات التوافقية تعتبر قدرات أساسية للنشاط الرياضي بشكل عام، فالقدرات التوافقيـة تعـد الأسـاس لتكـوين البنـاء الرياضـي للاعـب (٦٤ : ١٧) (٦٥ : ٢٩)

ولذا تضيف وفاء عبد الحفيظ إلى انه تؤثر القدرات التوافقية على إتقان الأداء المهاري للنشاط الرياضي الممارس. (٦٧:٥٠)

٢/٤/٢ القواعد الأساسية لتنمية القدرات التوافقية :

عند تنمية القدرات التوافقية يجب مراعاة الجوانب التالية:

- ضرورة تحديد الهدف بوضوح عند بناء القدرات التوافقية .
- يجب بناء القدرات التوافقية بناءا على المهارات الحركية والتكنيكات المختلفة .
- زيـادة صـعوبة الواجبـات التوافقيـة بمـا يتناسـب مـع التوجيـه الحركـي اللازم للقدرات الحركية
- التغيير المستمر للواجبات الحركية مـع تغييـر الظـروف المحيطـة عنـد تنمية القدرات التوافقية .
- ازدياد توجيه القدرات التوافقية مع اختلاف مراحل تنميتها .
- تركيز التدريبات لتنمية القدرات التوافقية تتم من خلال التركيـز علـى كل قدرة منفصلة على حده .
- ضـرورة تحليـل التـدريبات المسـتخدمة ومعرفـة الأثـر الـذي تخلفـه . القدرات التوافقية٨)

وتذكر عزة عمر عبد الحليم (١٩٨٥م) إلى إتباع القواعد التالية عند تنمية القدرات التوافقية:

- تكوين مواقف غيرالتمرين.يها لأداء التمارين.
- تغيير شكل أداء التمرين .
- تغير السرعة في الزمنية.ن بطئ إلى سريع والعكس .
- التمرين تحت ضغوط زمنية .
- التنوع في الانجازات الحركية وإضافة حركات جديدة لم تكن موجودة أصلاً في التمرين الأساسي .
- التغيير في صعوبة التمرين .
- أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد أو تجهيز سابق .(٣٤ : ٣٠-٣١)

ويرى يوهاتس ريه *Yohمترابطة .* (١٩٨٨م) إلى أنه يجب أن يتصف التدريب الخاص لتنمية القدرات التوافقية بما يلي :

- تنويع الحركات المستخدمة لتنمية القدرات التوافقية .
- تغيير وتنويع طريقة تنفيذ الحركات .
- تنويع التنبيهات والإشارات .
- تنفيذ مهارات حركية مترابطة .
- تغيير ظروف التنفيذ.
- تأدية الحركات في وقت ضيأولاً،٨ :١٥)

بينما يذكر محمد لطفي (٢٠٠٦ م) أنه يجب إتباع قواعد العمل التدريبية التالية عند تنمية القدرات التوافقية :

- يجب البدء في تنمية القدرات التوافقية في سن مبكر من عمر المتدرب .
- يجب أداء حركات متعددة ومتنوعة وهادفة للغرض من أجل تنمية وصقل القدرة التوافقية
- تنمى القدرات التوافقية بوسائل تدريبية عامة أولاً ، ثم تستخدم الوسائل التدريبية الخاصة لاحقا وبصورة متدرجة .
- يجب تنمية القدرات التالتوافقية:ة من خلال تنفيذ غيرها من مهام التدريب الرياضي.

٣/٤/٢ مكونات القدرات التوافقية :

تعددت الآراء والمفاهيم حول مكونات القدرات التوافقية، حيث تناولها العديد من الخبراء والباحثين بالدراسة، وفيما يلي يقوم الباحث باستعراض بعض هذه الآراء حتى يمكن التوصل إلى أهم القدرات التوافقية المرتبطة بموضوع البحث التالي:

اتفق كل من يوهاتس ريه *Yohats Reya* (١٩٨٨م) ، جمال إسماعيل (٢٠٠٢م) ، عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) ، محمد لطفي (٢٠٠٦م) على تقسيم مكونات القدرات التوافقية إلى الآتي :

- القدرة على تقدير الوضع .
- القدرة الإيقاعية.لحركي .
- القدرة على بذل الجهد المناسب .
- القدرة على الاتزان .
- القدرة الإيقاعية .
- القدرة على الاستجابة السريعة .
- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة .

(٦٨ : ١١) ، (١٢ : ١٤) ، (٣٨ :١٨٩-١٩٠) ، (٥٤ : ١٢٦)

ويضيف السيد عبد المقصود (١٩٨٦م) أن القدرات التوافقية تتكون من خمسة قدرات هي:

البراعة – التوازن - المرونة – التكوين الحركي – الخيال الحركي . (٦: ٢٨٥)

كما يشير أبو العلا عالدقة.اح (١٩٩٧م) إلى القدرات التوافقية باحتوائها على الصفات البدنية التالية :

السرعة – الرشاقة – التوازن – الدقة .(١ :٢٠٥)

ويرى عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠٠م) أن القدرات التوافقية تشمل الآتي:

- المقدرة على التوجيه المكاني .
- المقدرة على التمييز بين الإحساسات الحركية المختلفة .
- المقدرة على رد الفعل .
- المقدرة على الإيقاع الحركي .
- القدرة على حفظ التوازن .

وتوصلت غادة عبد الحميد (١٩٩٠م) إلى القدرات التوافقية الآتية :

- القدرة على التوافق الكلى للجسم.
- القدرة الإيقاعية. الحركي .
- القدرة الإيقاعية .
- القدرة الانفجارالحركية.
- القدرة على السرعة الانتقالية .
- القدرة على المرونة الحركية .(٤٢ :٧)

وأشار عمرو مصطفي (١٩٨٨م) إلى أن أهم القدرات التوافقية تشمل:

- سرعة الاستجابة الحركية .
- الإحساس الحركي العضلي بالقوة .
- الإحساس الحركي العضلي بالمسافة .
- القدرة على الربط الحركي .(٤١ :١٥٣)

بينما يذكر عصام حلمي (١٩٩٨م) أن مكونات القدرات التوافقية تتمثل في العناصر الآتية:

- القدرة على الإحساس الحركي العضلي .
- القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم .
- القدرة على الإحساس بالتوازن الحركي .(٣٥ :١٥٧)

وتشير هبة بليغ (١٩٩٩م) أن مكونات القدرات التوافقية هي:

- السرعة.
- إدراك الاتجاه .
- المرونة .
- قدرة الذراعين .
- الرشاقة.لحس حركي للمسافة.
- التوافق بين العين واليد.
- الرشاقة . (٦٤)

المرونة. احمد (٢٠٠١م) أهم القدرات التوافقية هي :

- القدرة على تغيير الاتجاه .
- القدرة على التوازن .
- المرونة .

- الإحساس الحركي العضلي.
- سرعة الاستجابة الحركية.
- دقة الأداء.
- القدرة العضلية .
- التحكم في الحركة .(٢٥ :٩٢)

كما أشار ستانيسـتاوا ، هنريك Stanislaw& Henrk (٢٠٠٥م) إلى أن القدرات التوافقية تحتوى على :

- رد الفعل .
- التوجيه المكاني.
- السرعة .
- التوازن .
- التوازن البصري .(٧٨)

وتحدد شيماء محمد (٢٠٠٤م) القدرات التوافقية من خلال :

- التوازن .
- الرشاقة .
- سرعة رد الفعل .
- القدرة على التحكم .
- المرونة .
- القدرة على التعديل .
- السرعة الانتقالية .
- القدرة على تقدير الوضع .
- السرعة الانتقالية .
- القدرة على التعديل .(٢٦ :١٣)

بينما توجه نيفين حسين (٢٠٠٤م) إلى مكونات القدرات التوافقية من خلال :

- القدرة على الربط الحركي .
- القدرة على سرعة الاستجابة .
- القدرة على تغيير الاتجاه .
- القدرة على التوازن .(٦٣ :١٤)

وتذكر تيريسا زيوركو وبيتور *Teresa Zwierko& Beata* (٢٠٠٥م) أن القدرات التوافقية تتضح من خلال الآتي:

- سرعة رد الفعل البسيط .
- التوجيه المكاني .
- التوقع .
- سرعة رد الفعل المركب .
- مظاهر الانتباه .(٨١)

٥/٢ خصائص المرحلة السنية ١٣- ١٤ سنة :

١/٥/٢الخصائص الجسمية والبيولوجية للمرحلة السنية ١٣-١٤ سنة:

يذكر عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (١٩٩٧م) أن هذه المرحلة تحت ١٤ سنة يزداد فيها حجم عضلة القلب بشكل كبير وتفوق في جوهرها سعة وحجم وقوة الشرايين لذلك يجب تجنب ألوان النشاط الرياضي العنيف والمجهد وتبلغ سعة مصب القلب إلي سعة الشرايين (٥: ٤) ثم تتطور في بداية المراهقة إلي (٥: ١) ويزداد بذلك ضغط الدم ٨ ملليمتر في سن ٦ سنوات إلي أن يرتفع إلي ١٢٠ ملليمتر في بداية المراهقة ثم يصل إلي ١١٥ ملليمتر في سن ١٨,٥ سنة ويؤثر الضغط المرتفع علي الصبي والمراهق وتبدو أثاره في حالات الإغماء والإعياء والصداع والتوتر والقلق وربما لا يتفق ذلك مع ما يخدعنا من مظاهر النشاط والحيوية للمراهق ويجعلنا نظن أنهم قادرون علي تحمل أي عبء ، ويختلف النمو الطولي من صبي إلي أخر لكن القاعدة أن من يبدأ فيهم نموه مبكرا ينتهي مبكرا وتبلغ سرعة النمو بالذراعين قبل الرجلين فيختل توافق الفرد واتزانه. ويتأخر النمو العضلي في بعض نواحيه عن النمو العظمي الطولي ولذلك يشعر البرعم والناشئ بالآم النمو الجسمي لتوتر العضلات المتصلة المناسبة لتطوره.(٤٠ :٣٢)

٢/٥/٢ الخصائص الحركية للمرحلة السنية ١٣-١٤ سنة:

يضيف حنفي مختار (١٩٩٧م) أن الناشئ في هذه المرحلة يستطيع أن يتحكم في حركاته وأن يوجهها نحو الهدف سواء نشاطه اليومي أو نشاطه الرياضي ولذلك فهي الفترة جيدة للتعلم الحركي ويرجع ذلك أن التحمل يحدث فيه تحسن والقوة تتحسن ولكن يبقي الناشئ ضعيفا بسبب عملية النمو السريع الذي يتعرض له ، والتوافق يستطيع الناشئ أن يؤدي عددا كبيرا من المهارات بشكل آلي بالرغم من أنه يقل في نهاية المرحلة تحت ١٤ سنة

وتزداد سرعة الناشئ ولكن بالرغم من ذلك يحتاج الكثير من القوة لتحريك أطرافه الطويلة وتبدأ أهم مميزات اللاعب في هذه المرحلة بالاستيعاب السريع عند تعلم الحركات الجديدة وكثير ما يكتسب المقدرة علي أداء المهارات الحركية الجديدة بسرعة مع أقل عدد من التكرارات لتثبيت الأداء.(١٩ :٦).

٦/٢ ثانياً الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات السابقة الركيزة الرئيسية التي يستعين بها الباحث في الاتصال الفكري بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية لذا قام الباحث بالإطلاع على العديد من الدراسات والأبحاث السابقة وقام بترتيبها من الأقدم إلى الأحدث وسوف يتم عرضها على النحو التالي :

- الدراسات المرتبطة بالأداء المهاري المركب .
- الدراسات المرتبطة بالقدرات التوافقية .

١/٦/٢ أولاً الدراسات المرتبطة بالأداء المهاري المركب

م	الاسم	المرجع	العام	العنوان	الهدف	العينة	المنهج	أهم النتائج
١	سليمان فاروق	(٢٣)	١٩٩٣		التوصل لأسلوب أفضل لتعليم المهارات الأساسية في كرة القدم من خلال مواقف اللعب المختلفة للمرحلة السنية (١٠-١٢) سنة	(٤٠)ناشئ للمرحلة السنية(١٠-١٢) سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مراكز الشباب بمحافظة الإسكندرية	المنهج التجريبي	وجود فروق ذات دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى في نهاية البرنامج لصالح القياس البعدى وبدرجة كبيرة مما يعكس التأثير لمحتوى البرنامج المهاري المقترح على ناشئ كرة القدم

م	الاسم	المرجع	العام	العنوان	الهدف	العينة	المنهج	أهم النتائج
٢	أمر الله البساطى	(٧)	١٩٩٤	دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة	تحديد الأشكال المختلفة للأداءات الحركية المركبة خلال زمن المباراة لنشاطي كرة القدم وكرة اليد	عينة قوامها (٦٠-٧٢) لاعب كرة قدم (٣٦-٦٠) لاعب كرة يد	المنهج الوصفي	اختلاف أشكال الأداءات الحركية المركبة بين مراكز وخطوط اللعب في كرة القدم وكرة اليد من حيث الكم والكيف ، حيث بلغت أشكال الأداءات الحركية بالكرة وأكثرها تنفيذا خلال المباراة(١٧) في كرة القدم ، (٢١) في كرة اليد وجميعها تنتهي إما بالتصويب أو التمرير.

م	الاسم	المرجع	العام	العنوان	الهدف	العينة	المنهج	أهم النتائج
٣	شريف عبده	(٢٤)	١٩٩٧	دراسة تحليلية لبعض الأداءات المهارية المركبة والمنفردة وعلاقتها بنتائج المباريات في كاس العالم ١٩٩٥م للناشئين" تحت (١٧) سنة في كرة القدم	التعرف على نسبة مساهمة بعض الأداءات المهارية في نتائج المهارات	مباريات دور الثمانية حتى نهائي كاس العالم للناشئين تحت (١٧) سنة	المنهج الوصفي	النسبة المئوية للأداءات الحركية المركبة والمنفردة الناجحة للفرق الفائزة أكثر من الفرق المهزومة .
٤	عبد الباسط عبد الحليم	(٢٩)	١٩٩٨	تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت (١٦) سنة	لاعبي كرة القدم الناشئين تحت (١٦) سنة بنادي سبورتنج وقوامها (٣٠) ناشئ	المنهجين الوصفي والتجريبي	النتائج تصميم مجموعة من الاختبارات التي تقيس الأداءات المهارية المركبة وعددها (١٤) اختبار

م	الاسم	المرجع	العام	العنوان	الهدف	العينة	المنهج	أهم النتائج
٥	محمد أبو ريه	(٥٣)	١٩٩٩	تصميم بطارية اختبارات الأداءات المهارية المركبة للاعبي كرة القدم بجمهورية مصر العربية	تصميم بطارية اختبار للأداءات المهارية المركبة للاعبي كرة القدم	(٢٧٣) لاعب من لاعبي الدوري المصري	المنهج الوصفي	تصميم بطارية اختبارات لقياس الأداءات المهارية المركبة للاعبي كرة القدم .

م	الاسم	المرجع	العام	العنوان	الهدف	العينة	المنهج	أهم النتائج
٦-	عبد الباسط عبد الحليم و عادل إبراهيم	(٣٠)	٢٠٠١	وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم في ج.م . ع	التعرف على مستوى أداء المهارات المركبة للاعبي كرة القدم تحت ١٦ سنة في جمهورية مصر العربية ، ووضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة للاعبي كرة القدم تحت (١٦) سنة في ج. م . ع	عينة البحث اللاعبين المقيدين بمنطقة القناة (بورسعيد- الإسماعيلية- السويس) وأندية (المنصورة- الغربية- الإسكندرية) والمقيدين بالاتحاد المصري لكرة القدم ، واشتملت العينة على (٣٦٠) لاعب تحت (١٦) سنة	المنهج الوصفي	وضع مستويات معيارية موضوعية تمثل الأسلوب الأفضل لتقييم مستوى المهارات المركبة لدى لاعبي كرة القدم تحت (١٦) سنة في الاختبارات قيد البحث

م	الاسم	المرجع	العام	العنوان	الهدف	العينة	المنهج	أهم النتائج
٧-	طارق جابر	(٢٧)	٢٠٠٢	تأثير برنامج تدريبي للأداء المهاري المركب على فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم	١٨ لاعب من لاعبي نادى ديروط الرياضي تحت ١٥ سنة المسجلين في سجلات منطقة أسيوط لكرة القدم للموسم ٢٠٠١/ ٢٠٠٢	المنهج التجريبي	وجود فروق ذات دالة إحصائية بين القياسات الأربع في الاختبارات المهارية المركبة والخططية قيد البحث في متغير الزمن والدقة للاعبي الفريق ككل لصالح القياس البعدى.

م	الاسم	المرجع	العام	العنوان	الهدف	العينة	المنهج	أهم النتائج
٨-	محمد إبراهيم	(٤٤)	٢٠٠٤	نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة (المندمجة) على أداء بعض المبادئ الخططية لناشئ كرة القدم	والتعرف على المهارات الأساسية المركبة المساهمة في مستوى أداء بعض المبادئ الخططية الهجومية للاعبي كرة القدم	حجم العينة (٨٤) ناشئ وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية العشوائية من فرق أسيوط لكرة القدم تحت (١٧) سنة للموسم الرياضي	المنهج الوصفي	وجود ارتباط دال إحصائيا بين الأداء الناجح لمجموع المبادئ الخططية الهجومية قيد الدراسة وكل من مهارة (الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير) ،(الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير) في عنصر الدقة ، ووجود ارتباط دال إحصائيا بين الأداء الناجح لمجموع المبادئ الخططية الهجومية قيد الدراسة ومهارة الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير في عنصر الزمن .

م	الاسم	المرجع	العام	العنوان	الهدف	العينة	المنهج	أهم النتائج
٩-	محمد عبد الستار	(٥٢)	٢٠٠٥	تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم	التعرف على تأثير الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين	وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من ناشئ كرة القدم تحت ١٢ سنة بنادي المنصورة الرياضي وكانت العينة قوامها ٢٤ ناشئ	المنهج التجريبي	نتائج البرنامج أنة أظهر تأثيرا ايجابيا على زمن ودقة الأداءات الحركية المركبة وتحسين مكونات اللياقة البدنية الخاصة
١٠	احمد عبد المولى	(٤)	٢٠٠٨	تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم	التعرف على تأثير البرنامج على الاستجابات الوظيفية والأداء المهاري المركب	وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة بنادي دكرنس الرياضي وكانت العينة قوامها ٢٠ لاعب	المنهج التجريبي	اظهر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا على زمن ودقة الأداءات الحركية المركبة وعلى مكونات اللياقة البدنية وتحسن بعض المتغيرات الوظيفية .

٢/٦/٢ثانياً : الدراسات المرتبطة بالقدرات التوافقية

م	الاسم	المرجع	العام	العنوان	الهدف	العينة	المنهج	أهم النتائج
١-	إيمان الجبيلى	(٩)	١٩٩٨	فاعلية استخدام جمباز الموانع على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنيا	التعرف على فاعلية استخدام جمباز الموانع على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنيا	عينة البحث (٦٠) طالبا	المنهج التجريبي	أن ممارسة برنامج جمباز الموانع له تأثير إيجابي على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنيا .

م	الاسم	المرجع	العام	العنوان	الهدف	العينة	المنهج	أهم النتائج
٢-	وفاء عبد الحفيظ	(٦٧)	٢٠٠٥	فاعلية برنامج تمرينات باستخدام نظام الرموز الحركية على تحسين بعض القدرات التوافقية للمعاقين سمعيا من (٩-١٢) سنة	التعرف على اثر برنامج تمرينات باستخدام نظام الرموز الحركية على مستوى أداء القدرات التوافقية قيد البحث للمعاقين سمعيا من (٩-١٢) سنة	(٢٢) تلميذ للمرحلة العمرية (٩-١٢) سنة	المنهج التجريبي	تم التوصل إلى أهم مكونات القدرات التوافقية للمعاقين سمعيا من (٩-١٢) سنة قيد البحث

م	الاسم	المرجع	العام	العنوان	الهدف	العينة	المنهج	أهم النتائج
٣-	فالدمير لياخ Vladimir liakh	(٨٣)	٢٠٠١	القيمة التنبؤية للقدرات التوافقية الحركية كمؤشر لتقويم تطوير مستوى لاعبى كرة القدم للمرحلة العمرية (١٦-١٩) سنة	التعرف على القيمة التنبؤية للقدرات التوافقية الخاصة للاعب كرة القدم للمرحلة العمرية (١٦-١٩) سنة	(٢٦) لاعبا يمثلون المرحلة العمرية (١٦-١٩) سنة	المنهج الوصفى	النتائج نتيجة اختبارات القدرات التوافقية للاعبى كرة القدم لتلك المرحلة هى أعلى قيمة تنبؤية ظهرت في القدرات التوافقية هى (التكييف الحركى – الربط الحركى – القدرة الإيقاعية – التوازن الثابت والديناميكى) وأقل قيمة تنبؤية ظهرت في القدرات التوافقية (سرعة رد الفعل – التوجيه المكانى)

م	الاسم	المرجع	العام	العنوان	الهدف	العينة	المنهج	أهم النتائج
٤-	هبه عبد العظيم			تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية	" إلى بناء برنامج تعليمي لجهاز عارضة التوازن والتعرف على تأثيره على القدرات التوافقية لطالبات كلية التربية الرياضية ـ جامعة أسيوط	وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية والبالغ عددهم (٥٣طالبة) خلال العام الجامعي ٢٠٠٣م /٢٠٠٤م	المنهج التجريبي	البرنامج التعليمي المقترح له تأثير ايجابي وفعال على مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية على عارضة التوازن

م	الاسم	المرجع	العام	العنوان	الهدف	العينة	المنهج	أهم النتائج
٥-	ستانيستوا وهنريك Stanislaw& Henrk			مستوى القدرات التوافقية وبراعة اللعب لدى صغار لاعبى كرة القدم و التعرف على تأثير القدرات التوافقية على السلوك الخططى للاعبى كرة القدم الصغار	التعرف على تأثير القدرات التوافقية على السلوك الحركى للاعبى كرة القدم الصغار	٢٠ ناشئ	المنهج التجريبي	أهم القدرات التوافقية المرتبطة بناشئ كرة القدم وتتمثل في القدرات الآتية (سرعة الاستجابة الحركية – التوازن – السرعة الحركية لأداء التوافق البصرى) وان القدرات التوافقية قيد الدراسة لها تأثير ايجابي على كل من السلوك (الحركى – الخططى)

م	الاسم	المرجع	العام	العنوان	الهدف	العينة	المنهج	أهم النتائج
٦-	اجنسكا جادك Agnienszka Jadach			تصميم اختبارات لقياس القدرات التوافقية الخاصة بكرة اليد والتعرف على العلاقة بين القدرات التوافقية والكفاءة الفنية لدى ناشئات كرة اليد	تصميم اختبارات لقياس القدرات التوافقية الخاصة بكرة اليد والتعرف على العلاقة بين القدرات التوافقية والكفاءة الفنية لدى ناشئات كرة اليد	العينة تتكون من ٢٥ ناشئة يمثلون المرحلة العمرية (١٢ – ١٣) سنة	المنهج الوصفي	تم تصميم اختبارين لقياس القدرات التوافقية (التنوع الحركى – التكيف الحركى) حيث أوضحت الدراسة أن هاتين القدرتين هما الأكثر أهمية وارتباطا بكرة اليد .

م	الاسم	المرجع	العام	العنوان	الهدف	العينة	المنهج	أهم النتائج
٧-	زبيجنيوا وتيكووسكى Zibgniew Witkowski			الخصائص التوافقية كمعيار للتنبؤ بمستوى الانجاز للاعبى كرة القدم"	التعرف على خصائص التوافق من خلال تصميم اختبارات خاصة واستخدامها كمعيار تنبؤى لمستوى الانجاز عند لاعبى كرة القدم	٢٦ لاعب	المنهج الوصفي	التوصل إلى بطارية اختبارات للقدرات التوافقية يمكن استخدامها كمعيار في عملية الانتقاء للناشئين أو اللاعبين ذوى المستويات العالية في كرة القدم.

م	الاسم	المرجع	العام	العنوان	الهدف	العينة	المنهج	أهم النتائج
٨-	محمود عطية وياسر حسن			برنامج لياقة بدنية باستخدام جمباز الموانع وأثره على بعض المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية المركبة للأطفال من ٦ : ٩ سنوات"	تصميم برنامج لياقة بدنية باستخدام جمباز الموانع ودراسة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية المركبة للأطفال من سن ٦ إلى ٩ سنوات	اختيار عينة البحث من الأطفال المترددين على مركزي شباب أبوتيج وساحل سليم بمحافظة أسيوط وبلغ قوام العينة ٤٠٠ طفل بواقع ٢٠٠ طفل في كل مركز شباب	المنهج التجريبي	عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لأفراد العينة قيد البحث في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث وكذلك القدرات التوافقية المركبة.

م	الاسم	المرجع	العام	العنوان	الهدف	العينة	المنهج	أهم النتائج
٩-	عبد الحكيم رزق واشرف مصطفى			تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية لتحسين فاعلية الأداء المهاري والخططي لناشئ الملاكمة	وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات القدرات التوافقية والتعرف على تأثيره على مستوى فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى الملاكمين الناشئين	وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الملاكمين الناشئين والمسجلين بمنطقة أسيوط وعددهم (٤٥) ملاكم ناشئ	المنهج التجريبي	أن برنامج التدريب المقترح بالتدريبات التوافقية قد أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في جميع متغيرات البحث .

م	الاسم	المرجع	العام	العنوان	الهدف	العينة	المنهج	أهم النتائج
١٠-	سامى طه			تأثير برنامج تدريبى لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئى كرة القدم تحت ١٧ سنة	التعرف على تأثير برنامج تدريبى مقترح لبعض القدرات التوافقية على فاعلية أداء ضرب الكرة بالرأس	عينة قوامها ٢٤ ناشئى	المنهج التجريبى	البرنامج التدريبى قد اثر ايجابيا على فاعلية أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس.

٣/٦/٢ التعليق على الدراسات السابقة

تعتبر الدراسات السابقة ذات أهمية خاصة لأنها تلقى الضوء على كثير من المعلومات والبيانات التى تفيد الدراسة ، كما تبرز العلاقة بين الدراسات بعضها البعض ، وعلاقتها بالدراسة الحالية ومن العرض السابق للدراسات العربية والأجنبية والتى بلغ عددها (٢٠ دراسة) اتضح للباحث بعض نقاط هامة ساعدت الباحث في الدراسة الحالية .

١/٣/٦/٢ من حيث الهدف

هدفت بعض الدراسات التعرف على تأثير ونسبة مساهمة مستوى الأداء المهاري المركب على أداء بعض المبادئ الخططية لناشئ كرة القدم ، مثل دراسة محمد إبراهيم (٤٤) وطارق جابر (٢٧) ، ودراسات هدفت إلى تحليل بعض الأداءات المهارية المركبة

مثل دراسة أمر الله البساطى (٧) ، شريف عبده (٢٤) ودراسات هدفت لتصميم اختبارات لقياس مستوى الأداء المهاري المركب مثل دراسة عبد الباسط عبد الحليم (٣٠) ، محمد ابورية (٥٣) ، ودراسات هدفت التعرف على مستوى القدرات التوافقية باستخدام نظام الرموز الحركية ، وجمباز الموانع وعارضة التوازن مثل دراسة وفاء عبد الحفيظ (٦٧) ، إيمان الجبيلى (٩) هبة عبد العظيم (٦٥) ، محمود عطية (٥٥) ، ودراسات هدفت إلى التعرف على تأثير القدرات التوافقية على مستوى الأداء المهاري والخططى مثل دراسة عبد الحكيم رزق (٣١) ، سامي طه (٢٢) ، ودراسات هدفت تصميم اختبارات لقياس القدرات التوافقية مثل دراسة اجنسكا جادك *Agnienszka Jadach* (٦٩) زبيجنيوا وتيكووسكى *Zibgniew Witkowski* (٨٥) .

وقد استفاد الباحث من أهداف الدراسات السابقة في تحديد هدف الدراسة الحالية ومعرفة تأثير البرنامج التدريبي على القدرات التوافقية والأداء المهاري المركب لدى ناشئي كرة القدم.

٢/٣/٦/٢ من حيث العينة :

تنوعت عينة الدراسات من حيث السن والجنس والكم فمن ناحية السن استخدمت الدراسات المرحلة العمرية من ٩ سنوات إلى ١٩ سنة مثل دراسة فالدمير لياخ *Vladimir liak* (٨٣) ، سامي طه (٢٢) ، وفاء عبد الحفيظ (٦٧) محمد إبراهيم (٤٤) ، سليمان فاروق (٣٣) ، احمد عبد المولى (٤)، ومن حيث الجنس فقد تم اختيار عينة البحث من الدراسات السابقة من الذكور والإناث ومن حيث الكم تراوحت عينة البحث في الدراسات السابقة مابين اقل عينة ٢٠ فرد إلى اكبر عينة ٤٠٠ فرد ، وقد استفاد الباحث في تحديد عينة البحث مابين اقل عينة وأكثر عينة للدراسات السابقة وكانت عددها ٢٢ لاعب.

٣/٣/٦/٢ من حيث المنهج :

تنوعت استخدام الدراسات السابقة لمناهج البحث فمنها من استخدم المنهج الوصفي مثل دراسة زبيجنيوا وتيكووسكى *Zibgniew Witkowski* (85) أمر الله البساطى (٧)، محمد أبو ريه (٥٣)، عبد الباسط عبد الحليم (٣٠) وبعض الدراسات استخدمت المنهج التجريبي باستخدام مجموعتان مثل دراسة محمد عبد الستار (٥٢)، احمد عبد المولى (٤)، سامي طه (٢٢) ، عبد الحكيم رزق (٣١) ومنهم من استخدم المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة مثل دراسة إيمان الجبيلى (٩)

وفـاء عبـد الحفـيظ (٦٧)، ستانيسـتوا *Stanislaw* (٧٨) ، اجنسـكا جـادك *Agnienszka Jadach* (٦٩) ، وبعض الدراسـات الأخـرى اسـتخدمت المنهجين الوصفي والتجريبي باستخدام مجموعة واحدة مثل دراسة محمد عبد الباسط (٢٩) .

وقـد اسـتفاد الباحـث مـن مـنهج الدراسـات السـابقة فـي تحديـد مـنهج الدراسة الحالية وهو المنهج التجريبي .

٤/٣/٦/٢ من حيث أهم النتائج :

وكانـت مـن أهـم نتـائج الدراسـات دراسـة طـارق جـابر (٢٧) ، محمـد إبراهيم (٤٤) وجود ارتباط دال إحصائيا بـين الأداء النـاجح لمجمـوع المبـادئ الخططية الهجومية قيد الدراسة وكل من مهارة (الاستلام ثم الجري بـالكرة ثـم التمريـر)، (الاسـتلام ثـم المراوغـة ثـم التمريـر) فـي عنصـر الدقـة ، ووجـود ارتباط دال إحصـائيا بين الأداء النـاجح لمجموع المبـادئ الخططيـة الهجوميـة قيد الدراسة ومهارة الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير في عنصر الزمن .

وكانـت مـن أهـم نتـائج إيمـان الجبيلـى (٩) ، ومحمـود عطيـة (٥٥) أن ممارسة جمباز الموانع له تأثير إيجابي على القدرات التوافقية .

٥/٣/٦/٢ الاستفادة التي تحققت من الدراسات السابقة :

- التعرف على الإجراءات المناسبة لهذا البحث والتـي تؤدى إلـى تحقيـق أهداف البحث.
- تحديد المنهج المستخدم والملائم لطبيعة البحث .
- تحديد العينة التي تتناسب مع طبيعة البحث .
- تحديد أدوات جمع البيانات .
- تصميم البرنامج التدريبي الملائم لعينة البحث .
- الاسـتفادة مـن نتـائج الدراسـات السـابقة فـي دعـم وتفسـير نتـائج هـذه الدراسة.

٣/٠ الإجراءات :

٣/١ المنهج :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم تجريبي (مجموعة تجريبية واحدة) بأسلوب القياس القبلي و القياس البعدى وذلك لمناسبته وطبيعة هذا البحث.

٣/٢ المجتمع:

يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة القدم المرحلة السنية مواليد (١٩٩٤) من أندية محافظة أسيوط والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة القدم موسم ٢٠٠٨/٢٠٠٩م وعددهم ١٩٥ ناشئي من أندية(شركة تكرير بترول أسيوط - م . ش. منفلوط - صدفا الرياضي – التوليدية الرياضي – البدارى الرياضي- القوصية الرياضي- ساحل سليم الرياضي).

٣/٣ العينة:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد بلغ حجم العينة (٢٢) ناشئي من ناشئي كرة القدم بنادي شركة تكرير بترول أسيوط .

٣/٣/١ أسباب اختيار العينة :

- يعد نادي شركة تكرير بترول أسيوط اكبر أندية الصعيد من حيث حجم الناشئين الذين يتدربون ومسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم ومن حيث الإمكانيات المادية والبشرية والأدوات المتاحة لتنفيذ البرنامج .
- عمل الباحث كمدير فني لقطاع الناشئين بنادي شركة تكرير بترول أسيوط.

٣/٤ وسائل وأدوات جمع البيانات:

قام الباحث في حدود ما توصل إليه بالإطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات والمراجع العربية والأجنبية والاتصال بشبكة المعلومات الالكترونية وذلك بهدف تحقيق الآتي:

٣/٤/١ تصميم استمارة استبيان لتحديد الأداء المهاري المركب:

قام الباحث بتحديد أهم المهارات المركبة من خلال تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تتناسب مع المرحلة السنية كما في جدول (١).

جدول (١)
المهارات المركبة ونسبة استخدامها للناشئين

م	المهارة المركبة	النسبة
١	الاستلام ثم التمرير	٧٢,٧٥٪
٢	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	١٤,٢١٪
٣	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	٢٪
٤	الاستلام ثم مراوغة ثم تصويب	١,٧٧٪
٥	الاستلام مع المراوغة ثم التمرير	١,٣٦٪
٦	الاستلام مع المراوغة ثم الجري ثم التمرير	١٪
٧	الاستلام ثم الجري ثم التصويب	٠,٩٢٪
٨	الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير	٠,٨٨٪
٩	الاستلام مع المراوغة ثم الجري بالكرة والتمرير	٠,٥٥٪
١٠	الاستلام مع المراوغة ثم التصويب	٠,٤٨٪
١١	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير	٠,٢٩٪
١٢	الاستلام مع المراوغة ثم التصويب	٠,١٥٪
١٣	الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التصويب	٠,١١٪
١٤	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التصويب	٠,٠٤٪

يتضح من الجدول رقم (١) أهم نتائج دراسة عبد الباسط عبد الحليم التحليلية (٢٩) (١٩٩٨م) للتعرف على أهم المهارات المركبة ونسبة استخدامها للناشئين وكانت كالتالي:

الاستلام ثم التمرير٧٢,٧٥٪ الاستلام ثم الجري ثم التمرير ١٤,٢١٪ الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير٢٪ الاستلام ثم مراوغة ثم تصويب١,٧٧٪ الاستلام مع المراوغة ثم التمرير١,٣٦٪ .

ثم قام الباحث بتصميم استمارة استبيان تحتوي علي الأداء المهاري المركب المستخرج من تحليل المراجع وعرضها على السادة الخبراء لاختيار أهم المهارات المركبة التي تتناسب مع المرحلة السنية .

٢/٤/٣تصميم استمارة استبيان لتحديد أهم القدرات التوافقية

قام الباحث بتحديد أهم القدرات التوافقية من خلال تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة لتحديد أهم القدرات التوافقية التي تتناسب مع المرحلة السنية كما في جدول (٢) .

جدول (٢)
تحليل المراجع للقدرات التوافقية
التي يتوفر لها اختبارات مقننة علمياً لقياسها

م	الاسم	المرجع	العام	المرونة	رشاقة	توازن	الإيقاعية	سرعة حركية	توقيت حركي	قابلية التعلم	إحساس حركي	التوقع	قوة انفجارية	توجيه مكاني	الدقة	براعة	تكيف	الإستجابة	الربط الحركي	تكوين	خيال حركي
١	هيرتز	٧١	١٩٧٦		✔	✔	✔	✔		✔	✔							✔			
٢	بارو - ماك	٧٠	١٩٧٨		✔	✔		✔			✔										
٣	تراجي عبد	١١	١٩٨٣		✔	✔					✔										
٤	السيد عبد	٥	١٩٨٦	✔		✔										✔				✔	✔
٥	والتر جاين	٦٦	١٩٨٦			✔					✔	✔					✔	✔	✔		
٦	يو هاتس ريه	٦٨	١٩٨٨			✔	✔											✔	✔		

م	٧	٨	٩	١٠	المجموع	النسبة المئوية	الترتيب
الاسم	احمد لطفى	أيهاب زكى	محمد صبحى	عصام عبد			
المرجع	٢	١٠	٥١	٣٨	-	%	-
العام	١٩٩١	١٩٩٥	١٩٩٧	٢٠٠٣	-	-	-
المرونة	✓	✓	✓		٤	٤٠	٥
رشاقة	✓	✓	✓		٦	٦٠	٤
توازن	✓	✓	✓	✓	١٠	١٠٠	١
الإيقاعية			✓	✓	٤	٤٠	٧
سرعة حركية	✓	✓	✓	✓	٦	٦٠	٣
توقيت حركى		✓	✓		٢	٢٠	٩
قابلية للتعلم					١	١٠	١٧
إحساس حركى		✓	✓	✓	٧	٧٠	٢
التوقع			✓		٢	٢٠	١١
قوة انفجارية	✓				١	١٠	١٢
توجيه مكانى				✓	١	١٠	١٣
الدقة			✓		١	١٠	١٤
براعة					١	١٠	١٥
تكيف				✓	٢	٢٠	١٠
الاستجابة	✓				٤	٤٠	٦
الربط الحركى				✓	٣	٣٠	٨
تكوين					١	١٠	١٦
خيال حركى					١	١٠	١٨

يتضح من جدول (٢) أن أعلى نسبة مئوية لتحليل المراجع التزام ثم الإحساس الحركي ثم الرشاقة ثم السرعة الحركية وأقل نسبة للخيال الحركي والتكوين والبراعة و القابلية للتعلم.

ثم قام الباحث بتصميم استمارة استبيان تحتوي علي القدرات التوافقية المستخرجة من خلال تحليل المراجع وعرضها على السادة الخبراء لاختيار وتحديد أهم القدرات التوافقية التي تتناسب مع المرحلة السنية والأداء المهاري المركب. مرفق(٢)

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم القدرات التوافقية المرتبطة بالأداء المهاري المركب ن= ٨

المتغيرات / القدرات التوافقية	عدد التكرارات	النسبة المئوية	الترتيب
التـــوازن	٨	٪١٠٠	١
الرشـــاقة	٦	٪٧٥	٣
السرعة الحركية	٦	٪٧٥	٤
الإحساس الحركي	٧	٪٨٧,٥	٢
الاستجابة السريعة	٤	٪٥٠	٦
قوة انفجارية	٥	٪٦٢,٥	٥

في ضوء أراء الخبراء قام الباحث باختيار القدرات التوافقية التي حققت نسبة ٧٥٪ فأكثر وهى على الترتيب (التـوازن - الإحساس الحركي - الرشاقة - السرعة الحركية) والتي يجب التركيز عليها ضمن متغيرات البرنامج التدريبي.

ثم قام الباحث بتصميم استمارة استبيان تحتوي علي ما توصل إليه من نتائج تحليل بعض المراجع العلمية والأبحاث والدراسات السابقة و تشتمل علي الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية وتم عرضها على الخبراء .

وذلك بهدف تحديد أفضل وانسب اختبار لقياس كل قدرة توافقية علي حده .

بعد استطلاع رأى الخبراء تم تحديد الأهمية النسبية للاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية قيد البحث كما هو موضح في جدول (٤)

جدول (٤)
النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم الاختبارات
التي تقيس القدرات التوافقية ن = ٨

القدرات التوافقية	الاختبـــارات	الأهمية النسبية	الترتيب
الرشاقة	الجري الزجزاجي بطريقة بارو	٢٥٪	٢
	الجري على شكل حرف &	١٢,٥٠٪	٣
	الانبطاح المائل من وضع الوقوف	٦٢,٥٠٪	١
التوازن	الوقوف على العارضة بمشط القدم (متعامد-طولياً)	٧٥٪	١
	الوثب والتوازن فوق العلامات	١٢,٥٪	٢
	الدوائر المرقمة	١٢,٥٪	٣
السرعة الحركية	الجري في المكان (١٥ث)	١٢,٥٠٪	٣
	٣٠م عدو من البدء العالي	٧٥٪	١
	٥٠م عدو من البدء العالي	١٢,٥٠٪	٢
الإحساس الحركي	الوثب مسافة والعينان مغلقتان	٦٢,٥٪	١
	الموانع للإحساس الحركي	٢٥٪	٢
	قوى القبضة للمتغير للإحساس الحركي	١٢,٥٠٪	٣

من الجدول السابق وفي ضوء أراء الخبراء تم اختيار الاختبار الأعلى نسبة مئوية من بين ثلاثة اختبارات لقياس القدرة التوافقية وهي كالتالي:

- اختبار الانبطاح المائل من وضع الوقوف لقياس الرشاقة.
- اختبار الوقوف على العارضة بمشط القدم متعامد طولياً لقياس التوازن.
- اختبار ٣٠م عدو من البدء العالي لقياس السرعة الحركية.
- اختبار الوثب لمسافة والعينان مغلقتان لقياس الإحساس الحركي.

٣/٤/٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز ريستاميتر لقياس الطول والوزن .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية.
- شريط قياس بالسنتيمتر.
- عصا خشبية .

- سلم أرضى .
- حواجز ارتفاع ٢٠سم ، ٣٠سم.
- أطواق بلاستيك.
- استمارة استبيان لتحديد أهم المهارات المركب.
- استمارة استبيان لتحديد أهم القدرات التوافقية.
- استمارة استبيان لمحتويات البرنامج التدريبي .
- استمارة استبيان لتحديد أهم اختبارات القدرات التوافقية.
- استمارة استبيان لتحديد أهم اختبارات الأداء المهاري المركب.
- استمارة تفريغ البيانات (الاسم –الوزن- لطول – العمر التدريبي).
- استمارة تفريغ نتائج القدرات التوافقية .
- استمارة تفريغ نتائج الأداء المهاري المركب .
- التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي.
- تدريبات القدرات التوافقية .
- نماذج من الوحدات التدريبية .

٤/٤/٣ المعاملات العلمية لاختبارات القدرات التوافقية والأداء المهاري المركب المستخدمة في الدراسة :

١/٤/٤/٣ الصدق :

قام الباحث بحساب صدق التمايز لمتغيرات القدرات التوافقية ومتغيرات الأداء المهاري المركب على مجموعتين إحداهما مميزة قوامها (١٠) ناشئين من ناشئ نادي شركة بترول أسيوط تحت ١٤ سنة وعينة غير مميزة قوامها (١٠) ناشئين من ناشئ م . ش . القوصية تحت ١٤ سنة لحساب الفروق بينهما وجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول رقم(٥)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لاختبارات
القدرات التوافقية والأداء المهاري المركب ن= ١٠

المتغيرات			وحدة القياس	المجموعة المتميزة ن=١٠		المجموعة الغير المتميزة ن=١٠		قيمة ت	الدلالة
				س	ع	س	ع		
الأداء المهاري المركب	استلام ثم تمرير	زمن	ث	٤,١٢	٠,٧٢	٥,٦٢	٠,٤٣-	٧,٦٥	دال
		دقة	درجة	٣,٣٠	٠,٩٤	١,٤٠	٠,٥١	٢,٧٩	دال
	استلام ثم جرى ثم تمرير	زمن	ث	٤,٣٨	-٠,٢٨٩	٥,٩٥	٠,٥٥-	٦,٦٥	دال
		دقة	درجة	٣,٦٠	٠,٦٩٩	١,٣٠	٠,٤٨	٩,٢٥	دال
	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	زمن	ث	٤,٥٥	١,٤١-	٦	١,٥٩-	٥,٤٩	دال
		دقة	درجة	٣,٨٠	٠,٦٣	١,٢٠	٠,٤٢	٢,٦٣	دال
	استلام ثم مراوغة ثم تصويب	زمن	ث	٥,٢١	٠,٣٧-	٦,٨٥	١,١١-	٣,٧٨	دال
		دقة	درجة	٣,٤٠	٠,٩٦	١,٤٠	٠,٦٩	٤,٨٣	دال
القدرات التوافقية	رشاقة		عدد/ث	٥,٩٠	١,٢٨	٣,٧٠	٠,٤٨	٨,١٢	دال
	سرعة حركية		ث	٥,٤٥	٠,٤٤	٦,٤٠	٠,٢١	٨,٤٤	دال
	توازن		ث	١٥,٣٠	٢,٨٣	٧,١٠	١,٧٩	٣,٩٠	دال
	إحساس حركى		سم	١٥٤,١٠	١٢,٦٦	١٢٣,١	١٠,٠١	٩,٧٢	دال

- قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٨٣٣

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المتميزة والغير متميزة ولصالح المجموعة المتميزة مما يدل على قدرة

الاختبـارات علـى التمييز بين المجمـوعتين وبالتـالي تصبح هذه الاختبـارات صادقة.

٢/٤/٤/٣ الثبات :

قام الباحث بحساب ثبات اختبارات القدرات التوافقية والأداء المهاري المركب على عينة قوامها (١٠) ناشئين من ناشئي نـادي القوصية الرياضـي تحت ١٤ سنة واستخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبـار ثم إعادة تطبيقه بعد مرور (٧) أيام في الفترة من ٢/١٠/٢٠٠٨إلى ٨/١٠/٢٠٠٨.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لاختبارات القدرات التوافقية والأداء المهاري المركب ن= ١٠

المتغيرات			وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
				س	ع	س	ع	
الأداء المهاري المركب	استلام ثم تمرير	زمن	ث	٥,٦٢	٠,٣٨	٥,٥٠	٠,٣٥	٠,٨٤٤
		دقة	درجة	١,٤٠	٠,٥١	١,٣٠	٠,٤٨	٠,٨٠١
	استلام ثم جرى ثم تمرير	زمن	ث	٤,٥٨	٠,٥٥	٤,٧٤	٠,٥٤	٠,٩١٨
		دقة	درجة	١,٣٠	٠,٤٨	١,٨٠	٠,٧٩	٠,٧٥٨
	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	زمن	ث	٦	٠,٣٨	٦,٤١	٠,٥٠	٠,٧٩٥
		دقة	درجة	١,٢٠	٠,٤٢	١,٩٠	٠,٧٤	٠,٧٨٥
	استلام ثم مراوغة ثم تصويب	زمن	ث	٦,٨٥	٠,١٨	٦,٦٤	٠,٢٨	٠,٧٥٩
		دقة	درجة	١,٢٠	٠,٤٢	١,٩٠	٠,٧٣	٠,٧٨٥
القدرات التوافقية	رشاقة		عدد/ث	٣,٧	٠,٤٨	٣,٨	٠,٥١	٠,٨٠١
	سرعة حركية		ث	٦,٤٠	٠,٢١	٦,٤٠	٠,١٤	٠,٨٩٨
	توازن		ث	٧,١٠	١,٧٩	٦,٢٠	١,٤٧	٠,٧٨٩
	إحساس حركي		سم	١٢٣,١٠	١٠,٠١	١٢٥	٩,٦٠	٠,٧٧١

- قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضـح مـن جـدول (٦) أن معـاملات الارتبـاط بـين التطبيـق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات قد تراوحت ما بين (٠,٧٥ إلـى٠,٩٣) ممـا يدل على أن الاختبارات ذات ثبات عالي.

٣/٤/٤/٣ تجانس عينة البحث

قام الباحث بعمل تجانس لعينة البحث للتأكد من أن عينة البحث تتوزع إعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول (٧).

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء في المتغيرات الأساسية قيد البحث (ن =٢٢)

المتغيرات			وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن			عدد	١٤,٣٨	٠,٣٩	١٤,٤٥	١,٥٦
الطول			سم	١٦٣,٠٩	٨,٤٨	١٦٣,٥٠	٠,٦٨
الوزن			كجم	٥٨,٩٥	٦,١٠	٦٠	٠,٣٢
العمر التدريبي			عدد	٢,٨٦	٠,٧١٠	٣	٠,٢٠
الأداء المهاري المركب	استلام ثم تمرير	زمن	ث	٤,٤١	٠,٣٣	٤,٢٤	٠,٦٢
		دقة	درجة	١,٩٠	٠,٨١١	٢	٠,٧٦
	استلام ثم جرى ثم تمرير	زمن	ث	٤,٤٣	٠,٢٦٣	٤,٠٥	٠,٥٠
		دقة	درجة	١,٨٦	٠,٦٣٩	٢	٠,١١
	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	زمن	ث	٤,٧٩	٠,٢٧٠	٤,٨٠	٠,٠١٨
		دقة	درجة	٢	١,١٥٤	٢	٠,٨١
	استلام ثم مراوغة ثم تصويب	زمن	ث	٦,٠٩	٠,١٤٣	٦,٠٦	٠,١٣
		دقة	درجة	٢,٠٤	٠,٩٥٠	٢	١
القدرات التوافقية	رشاقة		عدد/ث	٤,٦٨	٠,٦٤٦	٥	٠,٤٠
	سرعة حركية		ث	٥,٤٩	٠,٤٠	٥,٥٤	٠,٩٣
	توازن		ث	١٣,٦	٢,١٧	١٣,٥٠	٠,٣٧
	إحساس حركى		سم	١٥٧	١٢,٥٠	١٦٠	٠,٢٥

يتضح من جدول (٧) أن جميع معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية للمجموعة التجريبية تنحصر ما بين (±٣) .

٥/٣ ثالثا البرنامج التدريبي المقترح

تم الاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة في كرة القدم والتدريب والاختبارات و المقاييس لتحديد عناصر البرنامج التدريبي مرفق (٢) من حيث (مدة البرنامج- عدد وحدات التدريب الأسبوعية- زمن الوحدة التدريبية- دورة الحمل- الأحمال المناسبة للبرنامج – طريقة التدريب البدنية العامة

المناسبة للبرنامج ثم تم عرضها على السادة الخبراء ، لاختيار عناصر البرنامج التي تناسب مع المرحلة السنية قيد البحث تحت ١٤ سنة .

جدول (٨)
نتائج استطلاع رأى الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنية ١٤ سنة

	المتغيرات	الاختبار	النسبة المئوية
١	مدة البرنامج	١٢ أسبوع	١٠٠٪
٢	عدد الوحدات التدريبية	٣وحدات أسبوعية	٨٧,٥٪
٣	زمن وحدة التدريب	٨٠-٩٠ق	٨٧,٥٪
٤	العناصر الأساسية للبرنامج	عام + خاص+ مباريات تجريبية	١٠٠٪
٥	دورة الحمل	١:٢	٧٥٪
٦	الأحمال المناسبة	متوسط - أقل من الأقصى (عالي)	١٠٠٪
٧	طريقة التدريب البدنية المناسبة	الفترى (منخفض - مرتفع) الشدة- المستمر	٨٧,٥٪

بناء على استطلاع رأى الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي وكذلك الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية كما يلي :

- الأسبوع الأول: درجة الحمل متوسط ما بين ٥٠٪-٧٥٪ من أقصى حمل.
- الأسبوع الثاني: درجة الحمل أقل من الأقصى (عالي)ما بين ٧٥٪-٩٠٪ من أقصى حمل.
- الأسبوع الثالث: درجة الحمل أقل من الأقصى(عالي) ما بين ٧٥٪-٩٠٪ من أقصى حمل.
- الأسبوع الرابع: درجة الحمل متوسط ما بين ٥٠٪-٧٥٪ من أقصى حمل.
- الأسبوع الخامس: درجة الحمل أقل من الأقصى(عالي)ما بين ٧٥٪-٩٠٪ من أقصى حمل.
- الأسبوع السادس: درجة الحمل أقل من الأقصى(عالي)ما بين ٧٥٪-٩٠٪ من أقصى حمل.

- الأسبوع السابع: درجة الحمل متوسط ما بين ٥٠٪-٧٥٪ من أقصى حمل.
- الأسبوع الثامن: درجة الحمل أقل من الأقصى(عالي)ما بين ٧٥٪-٩٠٪ من أقصى حمل.
- الأسبوع التاسع: درجة الحمل أقل من الأقصى(عالي)ما بين ٧٥٪-٩٠٪ من أقصى حمل.
- الأسبوع العاشر: درجة الحمل متوسط ما بين ٥٠٪-٧٥٪ من أقصى حمل.
- الأسبوع الحادي عشر: درجة الحمل أقل من الأقصى(عالي)ما بين ٧٥٪-٩٠٪ من أقصى حمل.
- الأسبوع الثاني عشر: درجة الحمل متوسط ما بين ٥٠٪-٧٥٪ من أقصى حمل.

بعد الحصول على تلك العناصر الأساسية للبرنامج التدريبي، جدول (٨) قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي، وتم عرضة مرة أخرى على الخبراء ثم قام بإجراء التعديلات التي تحقق الهدف الذي وضع من أجلة .

٣/٥/١ الهدف من البرنامج :

يهدف البحث إلى تنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالأداء المهاري المركب لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة .

٣/٥/٢ أسس وضع البرنامج

قام الباحث بتطبيق الأسس العامة للتدريب الرياضي كما أشار إليها عصام عبد الخالق (١٩٩٤م)، السيد عبد المقصود (١٩٩٤م)، أمر الله البساطى (١٩٩٨م) ومفتى إبراهيم (١٩٩٩م) وهى (الاستعداد- الاستجابة الفردية- التكيف- الحمل الزائد- التقدم بدرجات الحمل- الخصوصية- التنويع- الإحماء والتهدئة – العودة للحالة الطبيعية).

(٣٦:١٢-٢٤٦)،(٦:٣٠٦-٣٨٢)، (٨:٥-٨)، (٦١:٢٢-٧٩)

وقد أشتمل البرنامج على كل الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية والأدوات والأجهزة المطلوبة ولضمان نجاح التخطيط للبرنامج راعى الباحث الأسس التالية:

- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
- مراعاة خصائص المرحلة السنية والفروق الفردية بين أفراد العينة.
- الاهتمام باختيار التمرينات المناسبة لكل مرحلة .

- وضـع البرنـامج التـدريبي مسـتخدماً الأسـس العلميـة المتعلقـة بحمـل التدريب من حيث (شدة الحمل - زمن الأداء - فترة الراحـة البينيـة - المجموعات – التكرارات) لكل وحدة تدريبية يومية وكل أسبوع على حدة تجنباً لظاهرة الحمل الزائد هذا بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة بذلك.
- الاستمرارية في التدريب.
- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه .
- الاستعانة ببعض البرامج التي وضعت في هذا المجال .
- تـم تنميـة العناصـر البدنيـة بصـفة عامـة ثـم التركيـز علـى القـدرات التوافقية بصفة خاصة .
- ومن خلال تحليل المراجع العلمية المتخصصة تم تقسيم فترة الأعداد إلى من الأسبوع الأول حتـى الثالـث إعداد عـام ومن الأسـبوع الرابـع حتـى الثـامن كإعداد خـاص ومن الأسبوع التاسـع حتـى الأنثـى عشـر كإعداد للمباريات.
- قام الباحث بإعداد مجموعات من التدريبات للقدرات التوافقيـة بـدون كرة ومجموعة من التدريبات للقدرات التوافقيـة المرتبطـة مـع الأداء المهاري بالكرة لأدائها في الوحدات التدريبية مرفق(٦).

٦/٣ خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي على النحو التالي : -

١/٦/٣ القياسات القبلية للمجموعة :

أجريـت القياسـات القبليـة علـى مجموعـة البحـث للمتغيـرات البدنيـة والمهاريـة وكـذلك القـدرات التوافقيـة وذلـك أيـام السـبت والأحـد الموافـق ١٢،١١/١٠/٢٠٠٨م .

٢/٦/٣ تطبيق البرنامج:

تم تطبيق وحدات البرنامج على عينة البحث حيث تم التنفيذ بواسطة المسـاعدين وتحـت إشـرااللبرنـامج (٣٦)ت مـدة التطبيـق (١٢ أسـبوع) بواقـع ثلاث وحدات أسبـــوعية اعتباراً.

من يوم الثلاثاء١٤/١٠/٢٠٠٨ حتى الأحد ٤/ ١/٢٠٠٩م وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (٣٦) وحدة أيام الأحد ،الثلاثاء ،الخميس .

٣/٦/٣ القياسات البعدية للمجموعة :

أجريت القياسات البعدية بعد (١٢ أسبوع) من بدأ تطبيق البرنامج وذلك يومي الثلاثاء والأربعاء الموافق ٦، ٢٠٠٩/١/٧م وذلك لجميع الاختبارات قيد البحث (الأداء المهاري المركب واختبارات القدرات التوافقية) وذلك بنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف ثم تم جمع البيانات وجدولتها لمعالجتها إحصائياً.

٧/٣المعالجات الإحصائية المستخدمة:

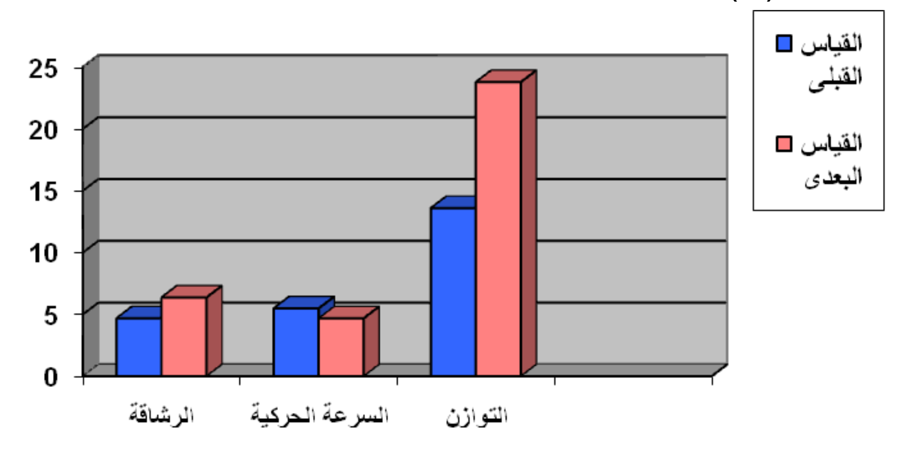
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط .
- اختبار (ت).

١/٤ أولاً : عرض النتائج:

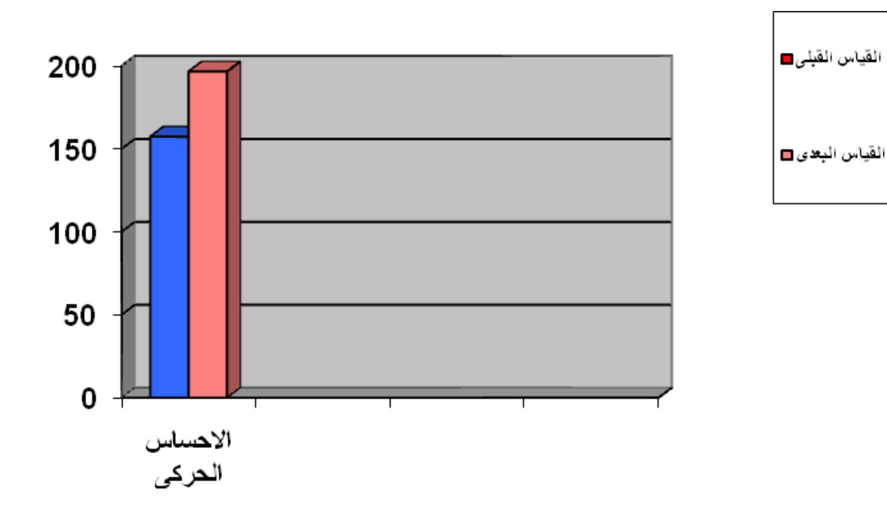
جدول (٩)
دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث في القدرات التوافقية ن=٢٢

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		نسبة التحسن	قيمة ت	الدلالة
		س	ع	س	ع			
رشاقة	عدد/ث	٤,٦٨	٠,٦٤	٦,٤	٠,٧٣	٣٦,٨٩٪	٢,٢٦	دال
سرعة حركية	ث	٥,٤٨	٠,٣٩	٤,٦٧	٠,٢٦	-١٤,٨٣٪	٥,٢٦	دال
توازن	ث	١٣,٥٩	٢,١٧	٢٤	٢,١٣	٧٦,٥٨٪	١,٧٣	دال
إحساس حركي	سم	١٥٧,٣١	١٢,٤٧	١٩٦,٩٥	٧,٣٣	٢٥,١٩٪	٣,٨١	دال

- قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٢١



شكل (٢)
المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدى للقدرات التوافقية للعينة



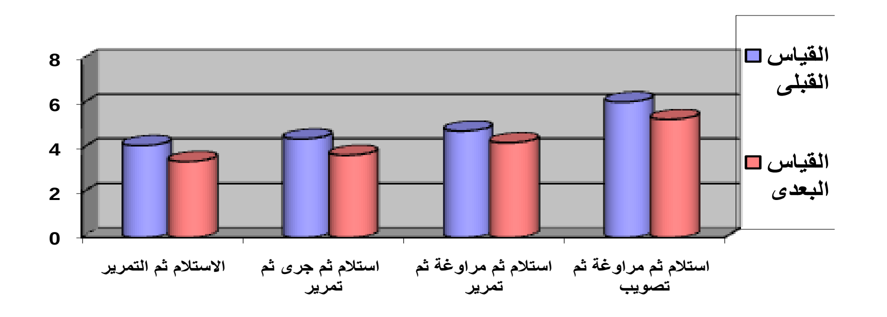
شكل (٣) المتوسط الحسابي
للقياس القبلي والبعدى للإحساس الحركي للعينة

يتضح من جدول (٩) وشكل (٢،٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية للقدرات التوافقية (الرشاقة-السرعة الحركية-التوازن-الإحساس الحركي) لصالح القياسات البعدية حيث بلغت قيمة(ت) المحسوبة لكل منها على الترتيب (٢,٢٦) ، (٥,٢٦) (١,٧٣) ، (٣,٨١) ، وقد أظهرت تلك الفروق نسبة تحسن لكل من القدرات التوافقية مقدارها بين أعلى قيمه لها عند التوازن وبلغت (٧٦,٥٨٪) وأقل قيمة لها (-١٤,٨٣٪) للسرعة .

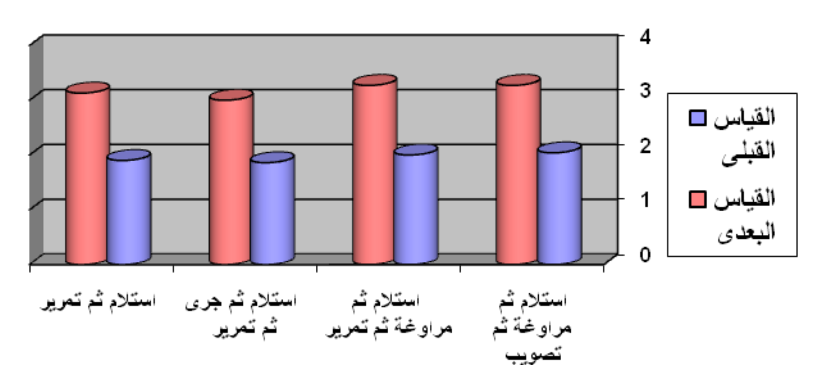
جدول (١٠)
دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلية
والبعدية لعينة البحث في الأداء المهاري المركب ن=٢٢

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		نسبة التحسن	قيمة ت	الدلالة
			س	ع	س	ع			
استلام ثم تمرير	زمن	ث	٤,٤١	٠,٣٣	٣,٦٦	٠,٢٢	-١٧٪	٣,٧٦	دال
	دقة	درجة	١,٩٠	٠,٣٣	٣,٢٧	٠,٢١	٧١,٤٪	٤,٥٣	دال
استلام ثم جرى ثم تمرير	زمن	ث	٤,٤٣	٠,٢٦	٣,٦٩	٠,٣١	-١٦٪	٧,٩٤	دال
	دقة	درجة	١,٨٦	٠,٢٦	٣	٠,٣١	٦٠,٩٧٪	٦,٧٧	دال
استلام ثم مراوغة ثم تمرير	زمن	ث	٤,٧٩	٠,٢٧	٤,٢٦	٠,٢٢	-١١,١٤٪	٨,٨١	دال
	دقة	درجة	٢	٠,٢٧	٣,٢٧	٠,٢٢	٦٣,٦٣٪	٦,٨٩	دال
استلام ثم مراوغة ثم تصويب	زمن	ث	٦,٠٩	٠,١٤	٥,٣١	٠,٢٩	-١٢,٨٢٪	٤,٣٢	دال
	دقة	درجة	٢,٠٤	٠,١٤	٣,٢٧	٠,٢٩	٦٠٪	٤,٢٤	دال

- قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٢١



شكل (٤) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدى لزمن الأداء المهاري المركب لعينة البحث



شكل (٥) المتوسط الحسابي
للقياس القبلي والبعدى لدقة الأداء المهاري المركب للعينة

يتضح من جدول (١٠) وشكل (٤،٥) وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية في مستوى الأداء المهاري المركب للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية ، كما يتضح أن نسبة التحسن في مستوى الزمن قد تراوح مابين (-١١,١٤٪ : -١٧٪) لكل من استلام ثم مراوغة ثم تمرير، استلام ثم تمرير ، وفي الدقة مابين (٦٠٪ : ٧١,٤٪) لكل من استلام ثم مراوغة ثم تصويب ، استلام ثم تمرير.

جدول (١١) العلاقة الارتباطية بين القدرات التوافقية والأداء المهاري المركب في متغير زمن الأداء المهاري المركب

المتغيرات		زمن الأداء المهاري المركب			
		استلام من الحركة ثم تمرير	استلام من الحركة ثم جرى ثم تمرير	استلام من الحركة ثم مراوغة ثم تمرير	استلام ثم مراوغة ثم تصويب
القدرات التوافقية	الرشاقة	- ٠,٩٠٥ **	- ٠,٩١١ **	- ٠,٩٠٥ **	- ٠,٩١٠ **
	التوازن	- ٠,٧٩٧ **	- ٠,٧٧٦ **	- ٠,٨٧٠ **	- ٠,٨٦٣ **
	الإحساس الحركى	- ٠,٧٨٤ **	- ٠,٧٤٣ **	- ٠,٨٣٢**	- ٠,٨٥٥ **
	السرعة الحركية	٠,٧٧٧ **	٠,٧٤٣ **	٠,٨٣٠ **	٠,٨٤٢ **

- قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٢٣ ، وعند ٠,٠١ = ٠,٥٣٧

يتضح من جدول (١١) أنه توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً (عكسية) بين زمن الأداء المهاري المركب وكل من (الرشاقة - التوازن - الإحساس الحركي) ودالة إحصائياً (طردية) بين زمن الأداء المهاري المركب و(السرعة) وذلك في جميع متغيرات زمن الأداء المهاري المركب قيد البحث .

جدول (١٢) العلاقة الارتباطية بين القدرات التوافقية والأداء المهاري المركب في متغير دقة الأداء المهاري المركب

المتغيرات		دقة الأداء المهاري المركب			
		استلام من الحركة ثم تمرير	استلام من الحركة ثم جرى ثم تمرير	استلام من الحركة ثم مراوغة ثم تمرير	استلام ثم مراوغة ثم تصويب
القدرات التوافقية	الرشاقة	٠,٧١٦ **	٠,٨٢٩ **	٠,٨٣٩ **	٠,٦٩٥ **
	التوازن	٠,٥٦٤ **	٠,٨١٦ **	٠,٨٠٨ **	٠,٦٨٩ **

	الإحساس الحركى	٠,٥٧٣ **	٠,٨٥١ **	٠,٨١١ **	٠,٦٧٦ **
	السرعة الحركية	- ٠,٥٧٤ **	- ٠,٨٣٦ **	- ٠,٨٢٥ **	- ٠,٦٨٠ **

- قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٢٣ ، وعند ٠,٠١ = ٠,٥٣٧

يتضح من جدول (١٢) أنه توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً (عكسية) بين دقة الأداء المهاري المركب مع (السرعة) ودالة إحصائياً (طردية) بين دقة الأداء المهاري المركب و (الرشاقة - التوازن - الإحساس الحركي) وذلك في جميع متغيرات دقة الأداء المهاري المركب قيد البحث .

٢/٤ ثانياً تفسير النتائج

يتضح من جدول (٩) وشكل (٢،٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية للقدرات التوافقية (الرشاقة-السرعة الحركية-التوازن-الإحساس الحركي) لصالح القياسات البعدية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لكل منها على الترتيب (٢,٢٦) ، (٥,٢٦) ، (١,٧٣) ، (٣,٨١) ، وقد أظهرت تلك الفروق نسبة تحسن لكل من القدرات التوافقية مقدارها بين أعلى قيمه لها عند التوازن وبلغت (٧٦,٥٨٪) وأقل قيمة لها (-١٤,٨٣٪) للسرعة .

ويرجع الباحث ذلك إلى استخدام التدريبات التوافقية المقننة المتنوعة والموجهة بصورة مباشرة نحو تنفيذ طريقة الحركة وتنويع التنبيهات والإشارات كذلك تأدية الحركات بعد القيام بأعمال متعبة بدنيا أو نفسيا و بالتالي تزداد المستقبلات البصرية والمستقبلات للتنبيهات الخاصة بتغيير السرعة والاتجاه ووضع الجسم ويتحسن التوافق بين منطقة مختصة وأخرى للجهاز العصبي المركزي من جهة وبين هذه المناطق والعضلات من جهة أخرى وهو ما تم مراعاته أثناء تأدية التدريبات والحركات في وقت ضيق كذلك تأدية حركات مترابطة .

والتحسن لمتغير (الإحساس) بالمسافات والزمن قد نتج عن كثرة التدريبات المستخدمة في البرنامج من تغيير وتنويع تنفيذ الحركات كذلك تغيير وتنويع ظروف التنفيذ وهو ما ظهر من خلال تمارين مناسبة لتنمية الإحساس بالزمن من خلال (تغيير السرعة أثناء تأدية الحركة -تنفيذ واجب

حركي في وقت محدد -تأدية الواجب الحركي باستخدام أجهزة مختلفة الأحجام والأوزان.

والزيادة التي طرأت على التوازن قد نتج عن مراعاة التدريبات المستخدمة في الوحدات التدريبية لتنمية قدرة اللاعبين على حفظ الجسم في وضع معين واستعادة هذا الوضع بسرعة في حالة الانحراف عنه و بالتالي تتحسن الخطوط العصبية بين مستقبلات التنبيهات الخاصة لحالة التوازن وبين المناطق المختصة في الجهاز العصبي المركزي والعضلات باعتبارها الأعضاء المنفذة وقد تبين ذلك من خلال(تمارين جرى مع تغيير الاتجاه واللف حول النفس- تمارين وثب من مكان مرتفع من أعلى لأسفل - رفع الرأس أثناء تأدية الحركات- إغلاق العينين أثناء بعض التدريبات.

و ارتفاع نسب التحسن للقدرات التوافقية يرجع إلى التأثير الايجابي لمجموعة التدريبات التي تضمنت تمرينات فردية وزوجية الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام الناشئين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد و بالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمثيرات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية مما أدى إلى تطور وتحسين القدرات التوافقية قيد البحث وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه وليم برينتسى *William Prentice*(١٩٩٩م) إلى أن ارتفاع المستوى التوافقي يتم من خلال أحساس اللاعب بجميع أجزاء جسمه وأوضاعه المختلفة .(٨٤ :٨)

كما راعى الباحث التدرج في شدة وحجم الأحمال المستخدمة في التدريبات مما أثر ذلك على الارتفاع بمستوى القدرات التوافقية حيث يذكر ستاروستا *Starosta*(٧٩) (١٩٨٤م) أن حجم التدريب الزائد يؤثر عكسيا على المستوى التوافقي ، كما يشير محمد حسن علاوى (٤٥) (١٩٩٤) أن الزيادة في مستوى اللاعب لا تحدث ألا تدريجيا.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من عصام حلمي (٣٥) (١٩٩٨م) ستانيستوا وهنريك *Stanislaw & Henrk*(٧٨) (٢٠٠٥م) ، هبة عبد العظيم (٦٥) (٢٠٠٥م) ، تيريسا زيوركو *Teresa Zwierko*(٨١) (٢٠٠٥م) ، حيث أشاروا إلى أن رفع مستوى القدرات التوافقية يتم من خلال تدريبات خاصة موجهة إلى هذا الغرض .

ومن هنا يرجع الباحث زيادة نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدى إلى ما أحتوى علية البرنامج من تمرينات توافقية متنوعة أدت إلى زيادة معدل الأداء للقدرات وبذلك يتحقق

الفرض الأول" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية و البعدية في بعض القدرات التوافقية لأفراد العينة قيد البحث ، لصالح متوسطات القياسات البعدية.

يتضح من جدول (١٠) وشكل (٤،٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية في مستوى الأداء المهاري المركب للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية ، كما يتضح أن نسبة التحسن في مستوى الزمن قد تراوح مابين (-١١,١٤٪ : -١٧٪) لكل من استلام ثم مراوغة ثم تمرير ، استلام ثم تمرير ، وفي الدقة مابين (٦٠٪ :٧١,٤٪) لكل من استلام ثم مراوغة ثم تصويب ، استلام ثم تمرير.

الاستلام ثم التمرير قد حقق أعلى نسبة تحسن في الزمن وقد يرجع الباحث ذلك إلى أن اللعب الحديث يتميز بالسهولة واليسر في عمليات التمرير والاستلام كنتيجة طبيعية لكثرة تحركات اللاعبين وقدرتهم على إدراك المجال الزمانى والمكاني للاعب المستحوذ على الكرة في أجزاء الملعب الثلاثة وقد يظهر ذلك في عمليات البناء والتطوير والإنهاء وكنتيجة طبيعية للتدريبات التي احتوت على ربط القدرات التوافقية بالأداء المهاري وكذلك قدرة اللاعبين المدافعين على تضييق مساحات اللعب في أجزاء الملعب المختلفة ، وفي بعض الأحيان كنتيجة طبيعية لبعض التحركات العشوائية التي قد تؤثر بطريقة مباشرة أو غير مباشرة على عدم وجود مساحات للعب المؤثر قد يساعد اللاعب المستحوذ على الكرة للتمرير المباشر لعدم فقد الكرة كنتيجة لهذه التحركات الغير مدروسة من المدافعين.

وهذا ما يؤكده مفتى إبراهيم (١٩٩٠م) على أن تمرير الكرة من لمسة واحدة أو لمسة ولعبة أحد الطرق التي يستطيع بها الفريق التغلب على فريق أخر يجيد لاعبوه الضغط على المنافس. (٥٧ :١٥٩)

الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير قد حقق اقل نسبة تحسن في الزمن وقد يرجع الباحث ذلك إلى أن الناشئ ليس لديه القدرة على الاحتفاظ بالكرة فترة زمنية يمكن من خلالها أن يؤدى الأداء المهاري المركب للاستلام ثم المراوغة ثم التمرير لان اللاعب إذا حاول استخدام هذا الأداء المركب قد يفقده الدقة في عملية التمرير كنتيجة طبيعية ومتوقعة لضغط المنافس فللاعب

الناشئ من الممكن أن يفقد ٥٠٪ من قدراته إذا ما وقع تحت ضغط الخصم وهو ما حاول الباحث علاجه في الوحدات التدريبية المستخدمة في تنفيذ ترابط القدرات التوافقية وربطها بالأداء المهاري .

وهذا ما يؤكده مفتى إبراهيم (١٩٩٠م) بان اللاعب يقوم ببناء الخطة الأساسية(استلام ثم تمرير) بسهولة ويسر وإذا قام أحد اللاعبين بإظهار إمكانياته أو تباطأ فإننا نجد الهجمة قد قطعت. (٥٧ :١٨٥)

الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب قد حقق اقل نسبة تحسن في الدقة ويرجع الباحث ذلك إلى أن هذا الأداء المركب دائماً لا يتحقق ألا في ثلث الملعب الهجومي وفي المنطقة القريبة من مرمى المنافس والناشئ حتى يتمكن من الوصول إلى هذه المنطقة المؤثرة يكون قد فقد جزء كبير من قدراته البدنية كنتيجة طبيعية من ضغط ورقابة من المدافع فتصبح قدرته على تنفيذ التصويب غير دقيقة وغير مؤثرة .

وهذا يتفق مع محمد كشك و أمر الله البساطى(٢٠٠٠م) بأن الجمل المهارية التي تنتهي بالتصويب هي أقل نسبة في الأداء المهاري المركب والأكثر استخداما هو التصويب المباشر من الجري أو الاستلام و التصويب المباشر. (٤٩ :٧٨)

بينما يرجع الباحث التحسن في باقي متغيرات البحث إلى ما احتوى عليه البرنامج التدريبي من تمرينات توافقية متنوعة والتي أثرت بالإيجاب على المهارات الحركية كذلك طرق التدريب والخطوات المتدرجة والأدوات المساعدة مع الانتظام في التدريب بصورة مستمرة.

وأيضاً قد ترجع نسبة التحسن إلى استخدام مجموعة من التدريبات التي تنمى قدرة الناشئين على استقبال ومعالجة المعلومات عن طريق الوضع المتغير لجسمه والأشياء المتحركة والأوضاع المتغيرة للأشخاص الآخرين (الزملاء والمنافس) بشكل صحيح و بالتالي تزداد المستقبلات البصرية والمستقبلات للتنبيهات الخاصة بتغير السرعة والاتجاه ووضع الجسم ،ويتحسن التوافق بين منطقة مختصة وأخرى للجهاز العصبي المركزي من جهة وبين المناطق والعضلات من جهة أخرى وقد راعى الباحث بأن تؤدى الحركات التوافقية مع الأداء المهاري في صورة تدريبات للحركة في وقت ضيق وكذلك تأدية الحركات المترابطة يعقبها أداء فني .

ويرجع الباحث الفروق الدالة إحصائيا ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئي المجموعة التجريبية إلى التأثير الايجابي للبرنامج المقترح ، و الذي ساعد على وضوح التصور الحركي للمهارات قيد البحث بشكل أكثر دقة من خلال الممارسة وكثرة تكرار الأداء كما راعى البرنامج المقترح الفروق الفردية بين الناشئين وبالتالي أصبح هناك توافق عضلي عصبي نتج عنه انسيابية وسهولة الأداء فحدث تقدم في المستوى .

وهذا ما يتفق مع ما ذكره هوجر *(Hoeger)* (١٩٩٧م) أن الجهاز العصبي *nervous system* يلعب دوراً كبيراً في تكوين التوافق المطلوب بين العضلات والأعصاب حيث أنه المسئول عن الربط بين وظائف الأجهزة وتحقيق وحدة تكامل الفرد (٧٢: ١٨٥)

كما يذكر محمد لطفي (٢٠٠٦م) أن تنمية القدرات التوافقية تنعكس على جودة الأداء الحركي وفاعليته . (١٢٤:٥٤)

وتشير جولياس كاسا *Juluis Kasa* (٢٠٠٥م) إلى أن امتلاك الفرد الرياضي للقدرات التوافقية يساهم في سرعة واكتساب وإتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك بالتالي على رفع جودة مستوى الأداء الفني (١٣١:٧٣)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه عبد الباسط عبد الحليم(٢٩) (١٩٩٨م) ، محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م) (٥٢) حيث كانت نتائجهم أن البرنامج التدريبي قد أثر تأثيراً ايجابياً في تنمية الأداءات المهارية المركبة من خلال تناقص الزمن الكلى للأداء وتحسن كل من سرعة ودقة الأداءات المهارية المركبة من خلال أتباع أسلوب تدريبي يعتمد على تنمية الأداء الحركي في ظروف تماثل ظروف تأديتها في المباراة .

كما إن نسبة التحسن الحادثة في متغيرات مستوى الأداء المهاري المركب قيد البحث يرجع إلى التأثير الايجابي للبرنامج المقترح وما اشتمله على وحدات تدريبية متعددة ومتنوعة مما ساعد على تثبيت المسار الحركي للمهارات المركبة قيد البحث داخل الممرات العصبية للناشئ وانعكس ذلك على وضوح التصور الحركي للمهارات المركبة بشكل أفضل ، وخاصة التي تتميز بصعوبة الأداء مما أدى إلى تطوير مستوى الأداء الفني للناشئين كنتيجة لدمج القدرات التوافقية مع الأداء المهاري في إطار حركي واحد .

حيث يؤكد كل من ستانيستوا ، هنريك *Stanislaw & Henrk* (٧٨) (٢٠٠٥م) ، ستاروستا *Starosta* (٨٠) (١٩٩٨م) ، على ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري ، حيث يؤدى دمج القدرات التوافقية مع

المهارات الحركية إلى تشكيل الأسس التوافقية الواجب توافرها بمستوى الأداء الفني المتميز بالضبط والتحكم الحركي.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من عصام حلمي(٣٥) (١٩٩٨م) ومع ليو Lu (٧٤) (٢٠٠٠م) ، وفاء عبد الحفيظ (٦٧) (٢٠٠٥م) ، وشيرين احمد (٢٥) (٢٠٠١م) حيث أشاروا إلى أن تنمية القدرات التوافقية يؤدى إلى رفع وتقدم مستوى الأداء الفني .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في الأداء المهاري المركب لأفراد العينة قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية.

يتضح من جدول (١١) أنه توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً (عكسية) بين زمن الأداء المهاري المركب وكل من (الرشاقة - التوازن - الإحساس الحركي) ودالة إحصائياً (طردية) بين زمن الأداء المهاري المركب و (السرعة) وذلك في جميع متغيرات زمن الأداء المهاري المركب قيد البحث .

ويفسر الباحث ذلك بأنه عند زيادة الرشاقة والتوازن والإحساس الحركي يؤدى ذلك إلى تقليل زمن الأداء المهاري المركب كما أن تنمية السرعة الحركية تؤدى إلى تقليل زمن الأداء المهاري المركب.

يتضح من جدول (١٢) أنه توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً (عكسية) بين دقة الأداء المهاري المركب مع (السرعة) و دالة إحصائياً (طردية) بين دقة الأداء المهاري المركب و (الرشاقة - التوازن - الإحساس الحركي) وذلك في جميع متغيرات دقة الأداء المهاري المركب قيد البحث .

ويفسر الباحث ذلك بأنه عند زيادة الرشاقة والتوازن والإحساس الحركي يؤدى ذلك إلى تحسين دقة الأداء المهاري المركب كما أن تنمية السرعة الحركية تؤدى إلى زيادة دقة الأداء المهاري المركب.

ويعزى الباحث نتائج العلاقات الارتباطية بين القدرات التوافقية (السرعة – الرشاقة – التوازن – الإحساس الحركي) ومتغير (الزمن و الدقة) للأداء المهاري المركب قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي ساهم في تحسن القدرات التوافقية لدى ناشئي المجموعة التجريبية بشكل جيد حيث اشتمل البرنامج التدريبي المقترح على تدريبات لتنمية الرشاقة والتوازن والسرعة الحركية والإحساس الحركي من خلال ما تتطلبه

هذه القدرات من سرعة ودقة وما يصاحبها من دورانات وتغير مفاجئ في الاتجاهات والذي يكون بعده الناشئ مطالباً إما بالعدو بالكرة أو بدونها أو التصويب أو تمرير الكرة لزميل محدد أو تصويبها على المرمى ، ويرى الباحث أن القدرات التوافقية تعد أحد متطلبات الأداء في لعبة كرة القدم ، حيث توافر القدرات التوافقية لدى الناشئين يؤدى لأتساع قاعدة المهارات الحركية وارتفاع مستوى الأداء التكنيكي للاعب .

ويؤكد ذلك السيد عبد المقصود (١٩٨٦م) بأنه توجد علاقة متبادلة بين القدرات التوافقية واكتساب المهارات الحركية ، ويتوقف مستوى كل منهما على الآخر.(٥:٢٨٥)

كما تؤكد جولياس كاسا Juluis Kasa (٢٠٠٥م) على أن امتلاك الفرد الرياضي للقدرات التوافقية يساهم في سرعة واكتساب وإتقان المهارات الحركية حيث ينعكس ذلك على ارتفاع مستوى الأداء الفني .(٧٣:١١٢)

ويتفق ذلك مع دراسة ستانيستوا وهنريك *Stanislaw & Henrk* (٧٨) (٢٠٠٥م) ، هبة عبد العظيم (٦٥) (٢٠٠٥م) ، تيريسا زيوركو Teresa Zwierko(٨١) (٢٠٠٥م) ، حيث أشاروا إلى وجود علاقة ارتباطيه بين تنمية مكونات القدرات التوافقية وارتفاع مستوى الأداء المهاري.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث" توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين القدرات التوافقية والأداء المهاري المركب لأفراد عينة البحث .

الفصل الرابع

١/٥ أولاً الاستنتاجات:

استنادا إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف البحث وفروضه توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية للقدرات التوافقية (الرشاقة-السرعة الحركية-التوازن-الإحساس الحركي) لصالح القياسات البعدية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لكل منها على الترتيب (٣,٩٢) ، (٦,١٦) ، (٣,١٦) (٣,٧٧) ، وقد أظهرت تلك الفروق نسبة تحسن لكل من القدرات التوافقية مقدارها بين أعلى قيمه لها عند التوازن وبلغت (٧٤,٩١) وأقل قيمة لها (-١٤,٥٢) للسرعة .
- وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية في مستوى الأداء المهاري المركب للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدية ، كما يتضح أن نسبة التحسن في مستوى الزمن قد تراوح مابين (-١١,١٣٪ : -١٧,٠٥٪) لكل من استلام ثم مراوغة ثم تمرير ، استلام ثم تمرير ، وفي الدقة مابين (٦٠٪ :٦٤,٢٨٪) لكل من استلام ثم مراوغة ثم تصويب ، استلام ثم تمرير.
- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على القدرات التوافقية قيد البحث (التوازن- الرشاقة- السرعة- الإحساس الحركي).
- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهاري المركب (الاستلام ثم تمرير-الاستلام ثم جرى ثم تمرير-الاستلام ثم مراوغة ثم تمرير-الاستلام ثم مراوغة ثم تصويب).
- التدريبات التوافقية التي أحتوى عليها البرنامج لها تأثير فعال على تحسين مستوى القدرات التوافقية ورفع مستوى الأداء المهاري المركب .
- أظهرت نسب فروق التحسن في القياس البعدى للمجموعة التجريبية في متغيرات (القدرات التوافقية والأداء المهاري المركب) تحسن في المتغيرين.

٢/٥ ثانياً التوصيات :

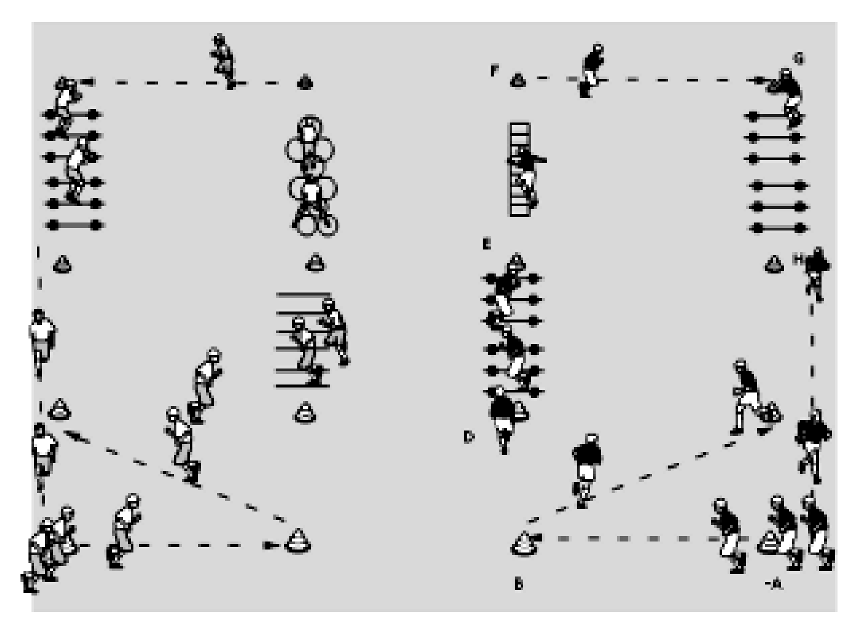
في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج يوصى الباحث بما يلي:

١. تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالقدرات التوافقية على مستوى قطاع الناشئين في لعبة كرة القدم.
٢. تنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين وذلك لما لها تأثير على رفع مستوى الأداء المهاري المركب.
٣. تنمية الأداءات المهارية المركبة داخل الوحدات التدريبية في مرحلة الناشئين وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء المهاري المركب .
٤. إجراء أبحاث أخرى لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة أثرها على الجانب الخططي .
٥. إجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على برامج لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة تأثيرها على اتخاذ القرار في مواقف اللعب التي يتعرض لها اللاعب.
٦. إجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على برامج لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة تأثيرها على مراكز اللاعبين في خطوط الملعب الثلاثة (الدفاعي – الوسط- الهجومي).
٧. إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على أنشطة رياضية أخرى .

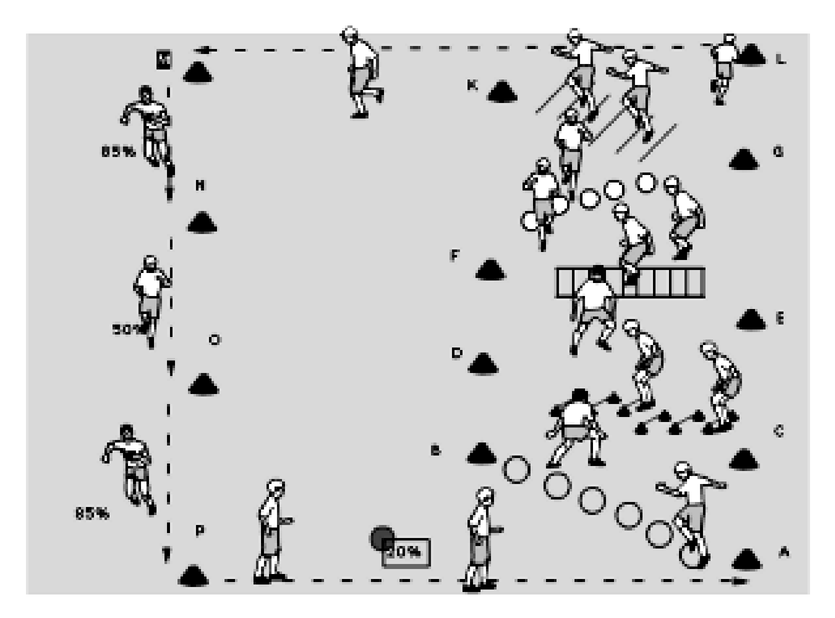
تدريبات
القدرات التوافقية التي استخدمت في البرنامج

أولاً: تدريبات القدرات التوافقية التي استخدمت في البرنامج بدون كرة:

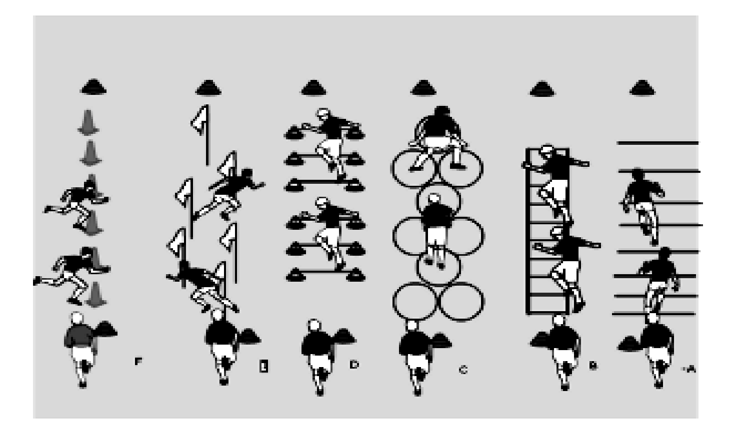
١. يقسم الفريق لمجموعتان (A)(B) يبدأ A بالجري ضلع ٥٠% وآخر ٧٥% وثالث ٥٠% ثم الخطو فوق الحواجز جانبا ثم الدخول والطلوع على السلم ثم الجري الخفيف إلى G ليبدأ الوثب بالقدمين ثم الجري الخفيف لبداية المجموعة والانتقال إلى عمل مجموعة B ، وتقوم Bبالجري ضلع ٥٠% وآخر ٧٥% وثالث ٥٠% ثم الخطو فوق العصا جانبا ثم فتح القدمين وضمهم بين الأطواق ثم الوثب وق القدمين ثم الجرى الخفيف والانتقال للمجموعة A .



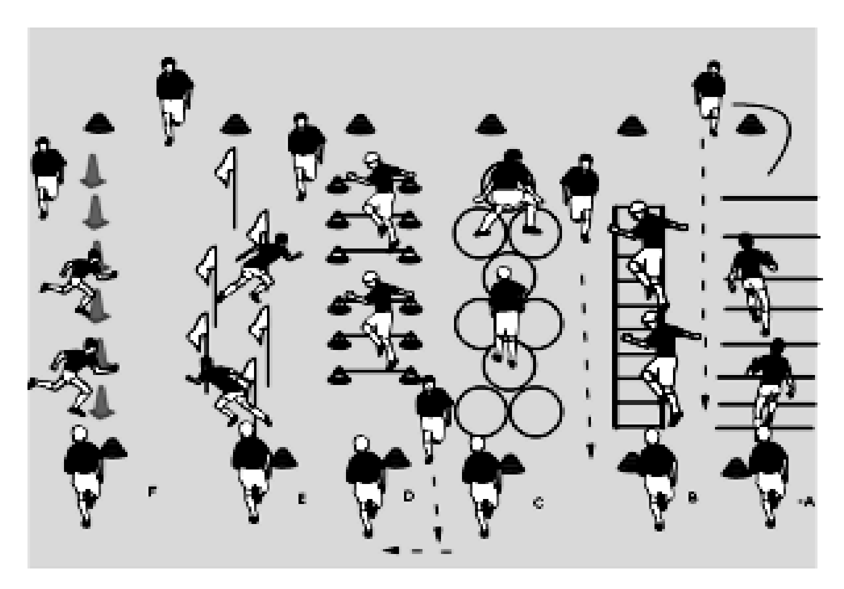
٢. الخطو من Aإلى Bبالخطو فوق الأطواق ثم الجري الجانبي إلى C ثم الوثب بالقدمين فوق الحواجز ثم الجري الجانبي باتجاه آخر ثم الخطو السريع المواجه للسلم ثم الدخول والخروج بين الأطباق ثم الجري المواجه السريع على العصا ثم الجري ٥٠% ثم ٨٥% ثم ٥٠% ثم ٨٥% ثم ٢٠%



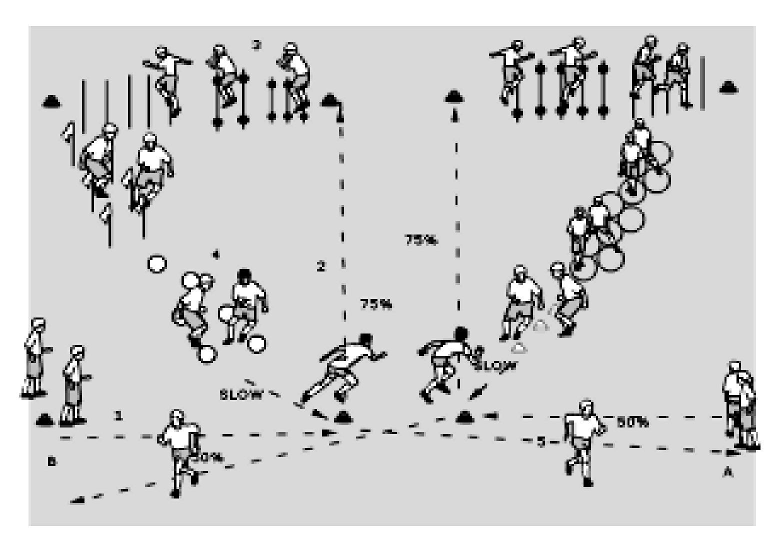
٣. يقسم اللاعبين إلى ستة مجموعات وتبدأ المجموعة Aالخطو فوق العصا والثانية الخطو الجانبي على السلم والثالثة القدمين فتحا وضما على الأطواق ثم الخطو الجانبي على الحواجز ثم زجزاج بين الأعلام وأخيرا الدخول خطوتين والرجوع بالظهر خطوتين وعند الانتهاء من زمن العمل تنتقل كل مجموعة إلى المحطة التالية بفترة الراحة .



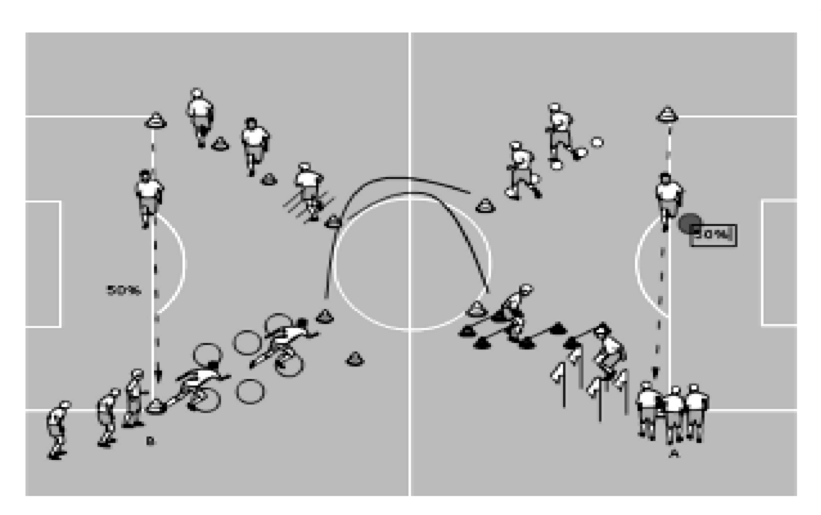
٤. نفس التمرين السابق ولكن عند الانتهاء من A الانتقال إلى B وهكذا.



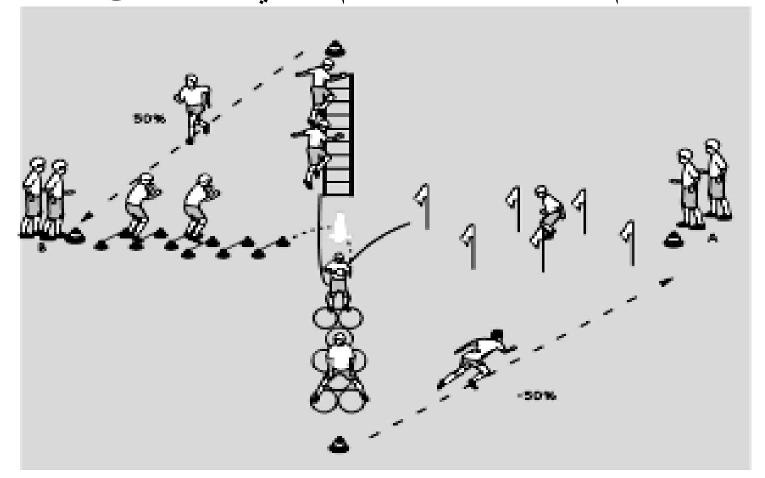
٥. يقسم اللاعبين مجموعتان A,B يبدأ A بالجري ٥٠% ثم ٧٥% ثم الخطو فوق الحواجز ثم الأطواق القدمين ضما وفتحا ثم الدخول خطوتين والخروج خطوتين بين الأقماع ثم الجري ٥٠% إلى المجموعة B التي تبدأ بالجري ٥٠% ثم ٧٥% ثم الوثب فوق الحواجز والجري السريع على العصا ثم الزجزاج بين الأعلام ثم الدخول خطوتين والخروج خطوتين بين الأقماع ثم الجري ٥٠% إلى المجموعة A.



٦. يبدأ التمرين بجري اللاعب من A إلى B ثم يجرى بالظهر ثم بالوجه ثم بالجانب ثم بالجانب الأخر ثم الخطو فوق العصا ثم الوثب فوق الحواجز ثم الجري بالجانب ثم الجانب الأخر ثمن الخطو فوق الحواجز ثم الخطو فوق الأخشاب والجري بسرعة ٨٥% ثم ٥٠% ثم ٨٥% ثم ٥٠% ثم جرى خفيف حتى الوصول للبداية.
٧. يقسم الفريق مجموعتين ويبدأ A بالجري الزجزاجى ثم الوثب الجانبي فوق الحواجز ثم الدوران حول نصف الدائرة للوصول للقمع القطري للخطو فوق العصا ثم الجري بالظهر ثم بالوجه ثم الجري ٥٠% إلى B ويكون عملها بالوثب داخل الأطواق مرة بالقدم اليمنى ومرة ليسرى ثم الدوران حول نصف الدائرة للوصول للقمع القطري للدخول بالوجه والخروج بالظهر بين الأطباق ثم الجري ٥٠% حتى المجموعة A .

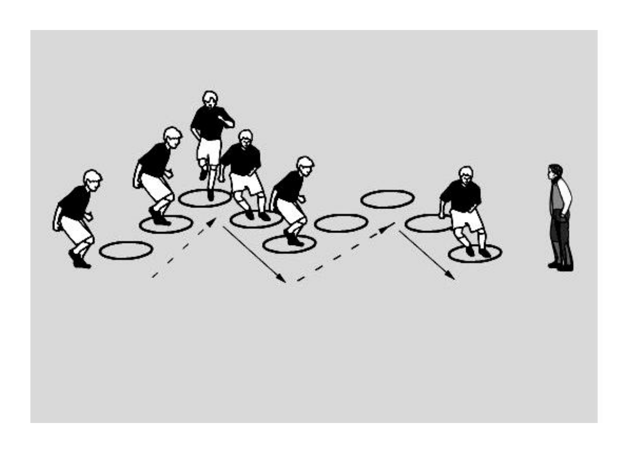


٨. يقسم الفريق مجموعتين ويبدأ A بالجري الزجزاجى بين الأعلام ثم الدوران حول القمع للوصول للسلم للخطو الجانبي ثم الجري ٥٠% إلى B ويكون عملها بالوثب فوق الحواجز ثم الدوران حول القمع ثم الوثب القدمين فتحا ثم ضما داخل الأطواق ثم الجري ٥٠% حتى المجموعة A

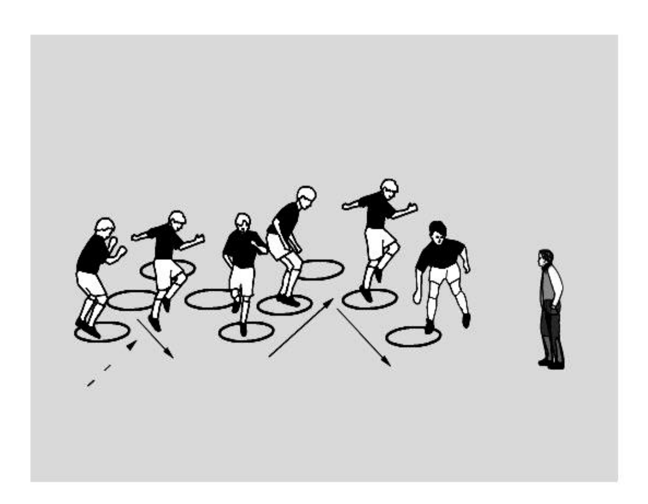


٩. يتم الجري فوق الدوائر الموضوعة مرة ناحية اليمين والأخرى ناحية اليسار وهكذا حتى الانتهاء من العلامات.

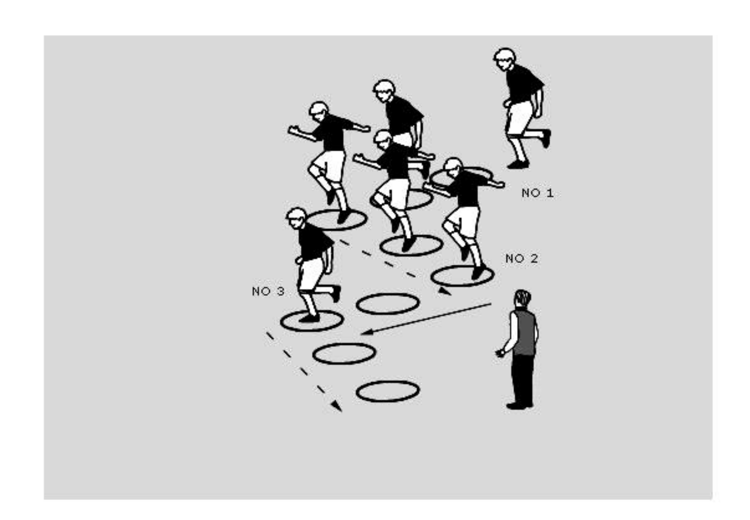
١٠.



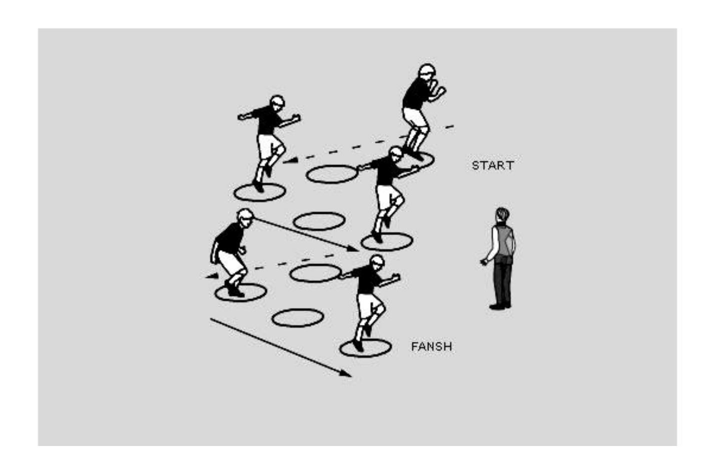
١١. يتم الجري فوق الدوائر الموضوعة مرة ناحية اليمين والأخرى ناحية اليسار ولكن في الثلاثة دوائر الأولى يتم عمل حركات تبادلية في الدائرة الأولى ثم الخروج ناحية اليمين ثم الدخول مرة أخرى والتقدم للدائرة الثانية وهكذا حتى الانتهاء من باقي الدوائر .



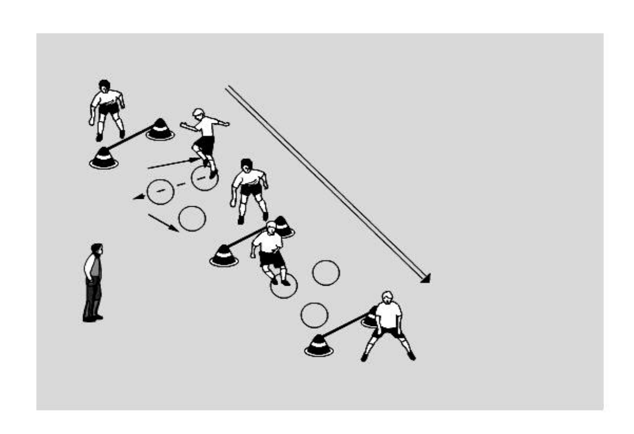
١٢. يتم الجري المواجهة من فوق الدوائر المرسومة الثلاثة الأولى ثم الثلاثة الآخرين الدخول جانبا.



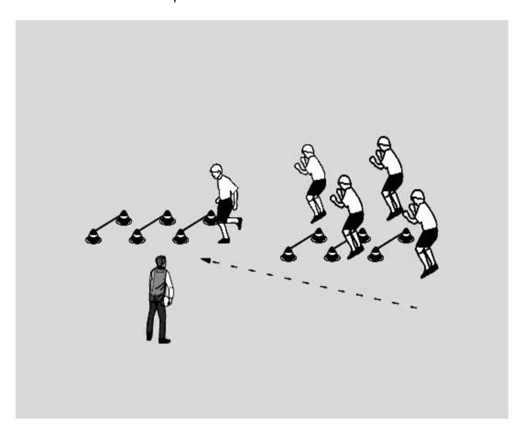
١٣. يتم الدخول على نفس العلامات ولكن يكون الأداء بالدخول بالظهر من على العلامات المرسومة.



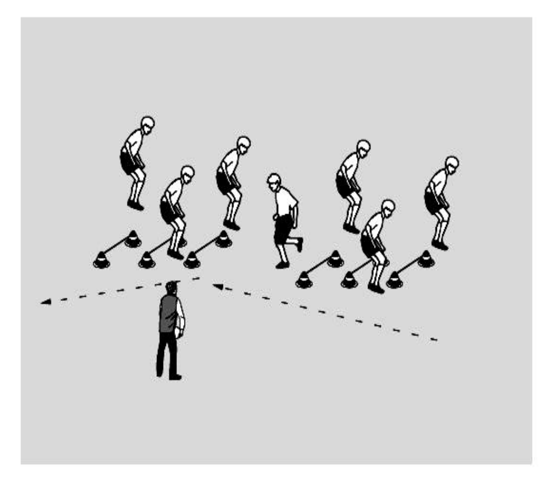
١٤. يتم الوثب من فوق العلامة الأولى ثم الرجوع ثم الوثب مرة أخرى ثم الدخول داخل الدوائر المرسومة بالطعن ناحية اليمين ثم اليسار ثم اليمين ثم تكرار الوثب مرة أخرى بالقدمين وتكرار الأداء.



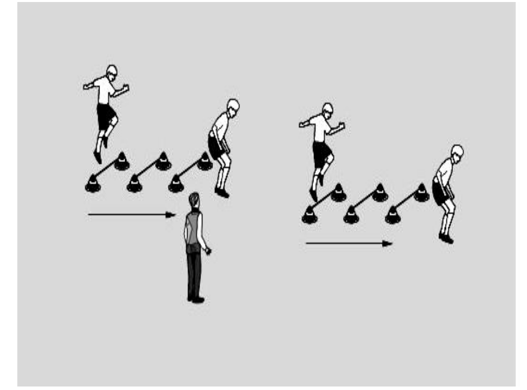
١٥. الوثب من فوق العلامات بالرجل اليمنى ثم تكرار الأداء بالرجل اليسرى



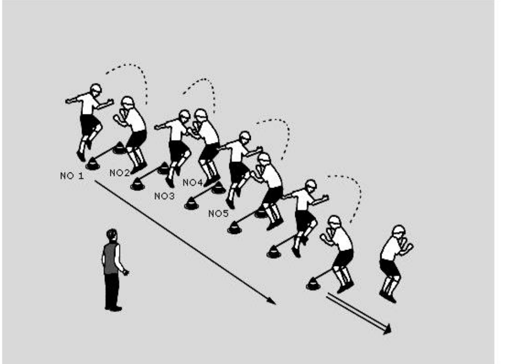
١٦. الوثب من فوق العلامات بالرجل اليمنى ثم تكرار الأداء بالرجل اليسرى ولكن يتم الدخول بالظهر .



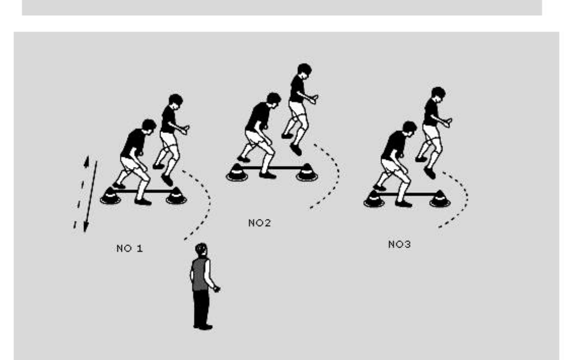
١٧. الوثب من فوق العلامات بالرجل اليمنى ثم النزول بالرجلين معا ثم الوثب بالرجل اليسرى على المجموعة الثانية .



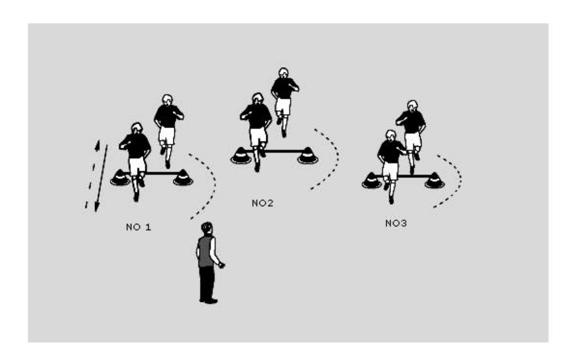
١٨. الوثب بالقدمين معا مواجهة ثم الدوران في الهواء والنزول ثم الوثب مرة أخرى ويكون الوثب مع الدوران نصف لفة .



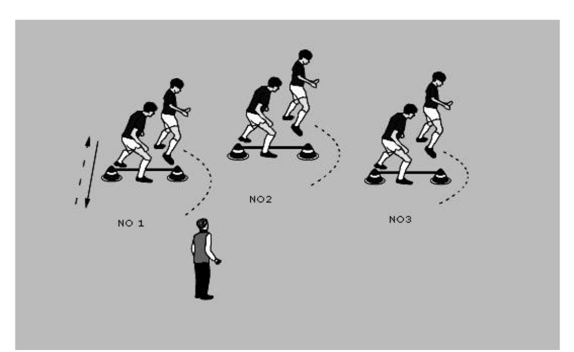
١٩. الوثب بالقدمين معا مواجهة ثم الدوران في الهواء والنزول ثم الوثب مرة أخرى ويكون الوثب مع الدوران لفة كاملة .



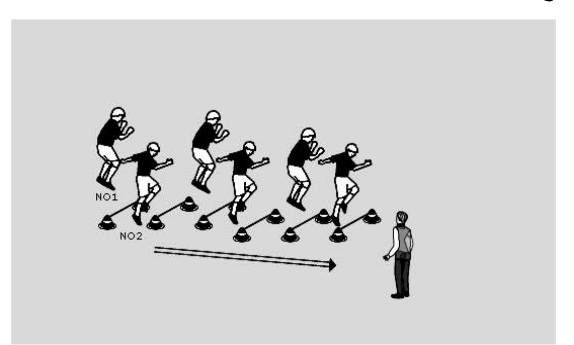
٢٠. الوثب بالقدمين معا للأمام وللخلف من على العلامـة المرسومة ثم الأداء بالرجل اليمنى فقط ثم الرجل اليسرى . ويتم الداء بالتكرار.



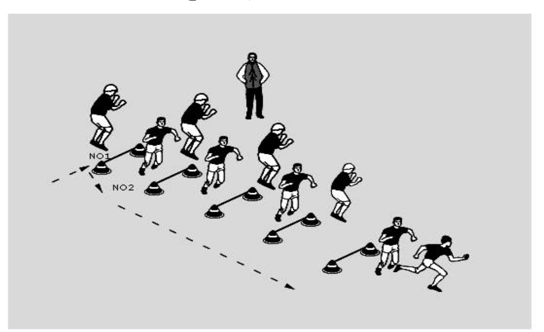
٢١. يـتم الوثـب مـن علـى العلامـات الموضـوعة بحركـات تقاطعيـة بالقـدمين (مقصية) على الحاجز الموجود.



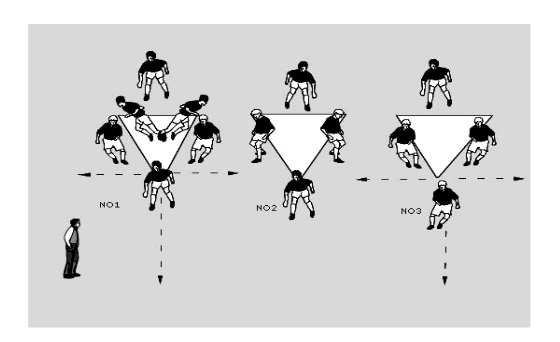
٢٢. يتم الوثب من على العلامة الأولى ثم الثانية بقدم واحدة ثم يتم التبديل بالقدم الأخرى .



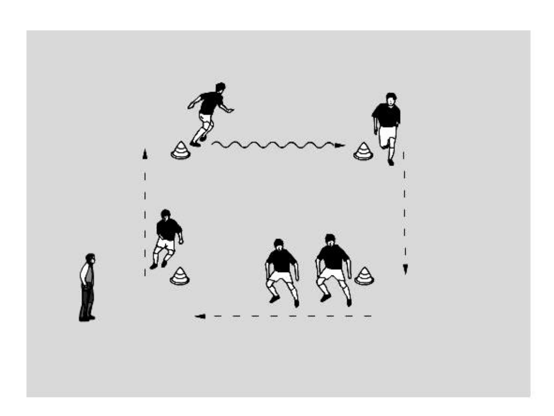
٢٣. يتم الوثب من على العلامة الأولى بالقدم اليمنى ثم الارتكاز عليها ثم الدفع بها والارتكاز على الرجل اليسرى ثم الدفع بها والارتكاز عليها



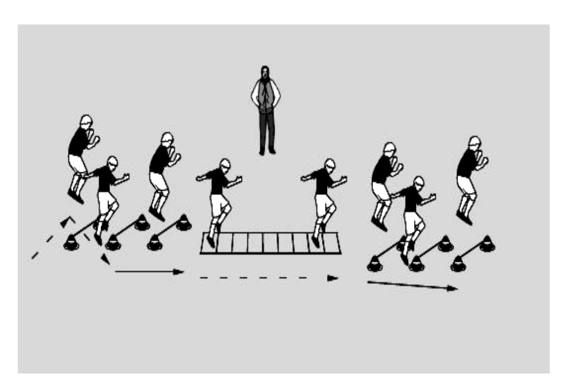
٢٤. الوثب بالقدمين من فوق العلامات المثلثة المرسومة وعند سماع إشارة من المدرب يتم الجري السريع للأمام .



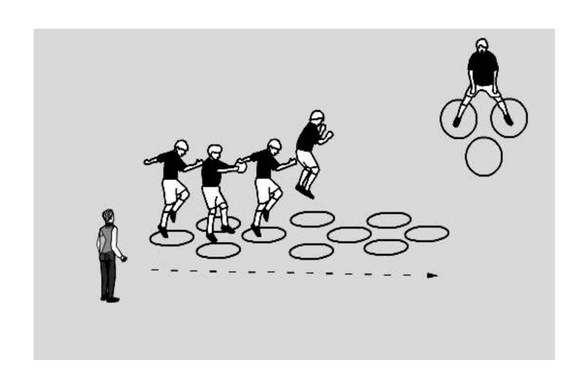
٢٥. يتم الجري للأمام ثم الجري بالجانب ثم الرجوع للحلف ثم الجري بالجانب مرة أخرى .



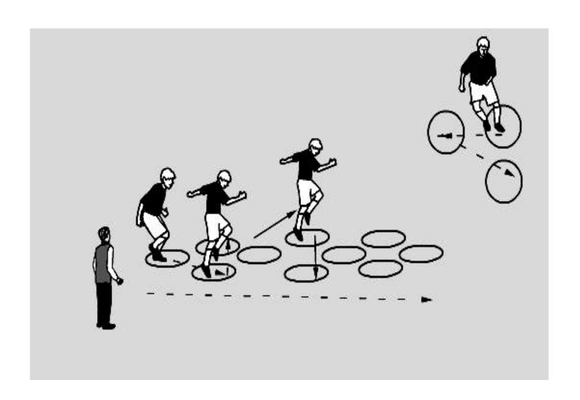
٢٦. الوثب بالقدمين معا من فوق العلامات الموضوعة ثم الجري الجانبي والوثب من فوق سلم التوافق بحركات تبادليه ثم الدخول بالوثب من على العلامات الثانية .



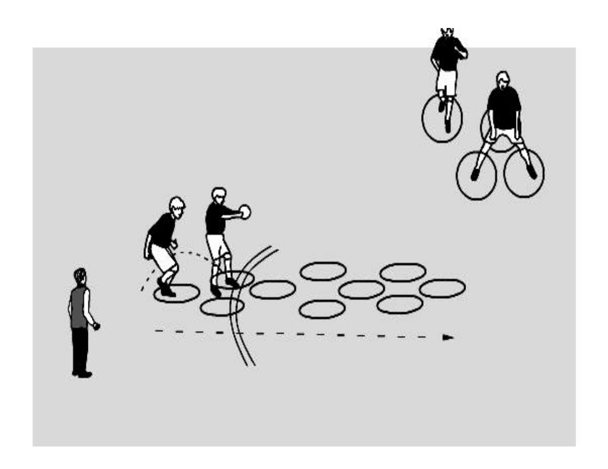
٢٧. الوثب من على الدوائر المرسومة بحيث يتم الوثب بالقدم اليمنى على الدائرة الأولى ثم النزول فتحا بالقدمين على الدائرتين التاليتين ثم الوثب بالقدم اليسرى والنزول بالقدمين فتحا على الدائرتين ويتم التكرار حتى نهاية الدوائر .



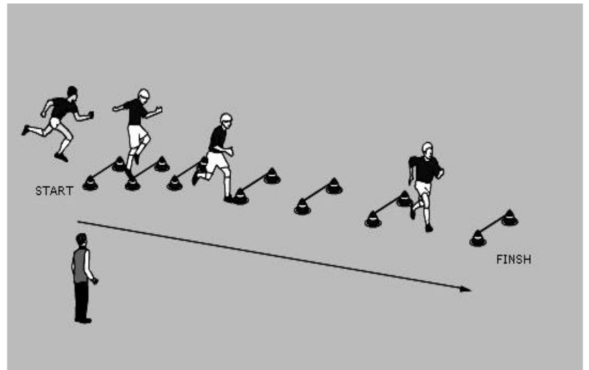
٢٨. الوثب من على الدوائر المرسومة بحيث يتم الوثب بالقدم اليمنى على الدائرة الأولى ثم الطعن ناحية اليمين ثم اليسار ثم الوثب بالقدم اليسرى والطعن ناحية اليسار ثم اليمين وتكرار الأداء حتى الانتهاء من الدوائر الموضوعة .



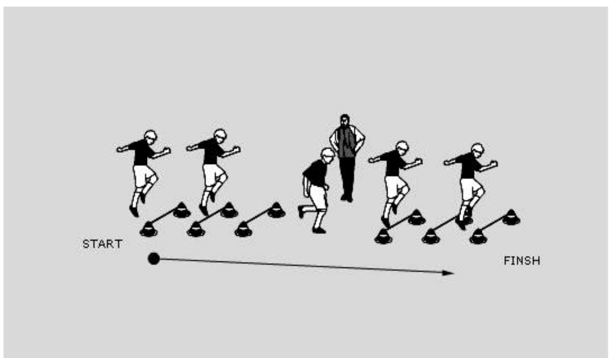
٢٩. الوثب بالقدمين معا على الدائرة الأولى ثم القفز والنزول فتحا على الدائرتين التاليتين ثم الرجوع على الدائرة الأولى مرة ثانية ثم التقدم للأمام وتكرار نفس الطريقة على باقي الدوائر الموضوعة .



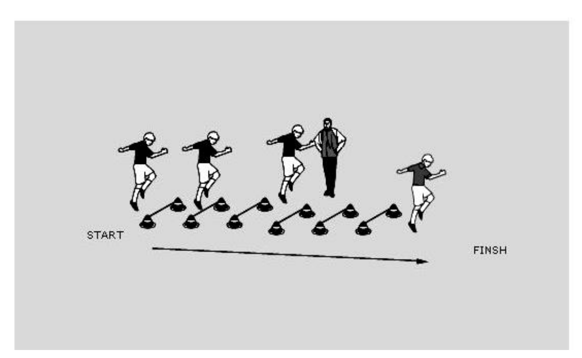
٣٠. يتم وضع العلامات على مسافات متباعدة ويتم الجري الأمامي السريع من فوق العلامات الموضوعة بسرعة عالية .



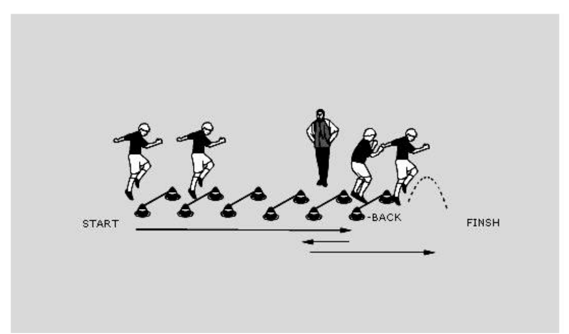
٣١. يتم الوثب بالقدم اليمنى مجموعة ثم القدم اليسرى مجموعة.



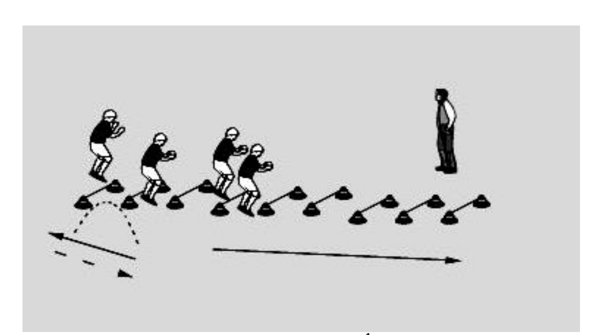
٣٢. يتم الوثب من فوق العلامات بحيث يتم الوثب بالقدم اليمنى والنزول على القدم اليسرى ثم الدفع بها والنزول على اليمنى وهكذا حتى الانتهاء من العلامات



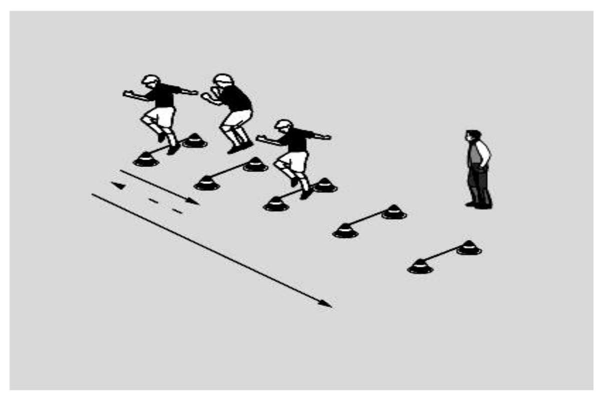
٣٣. الوثب بالقدمين معا من على العلامات الموضوعة حتى أخر حاجز وفية يتم الرجوع للخلف ثم التقدم للأمام مرة أخرى .



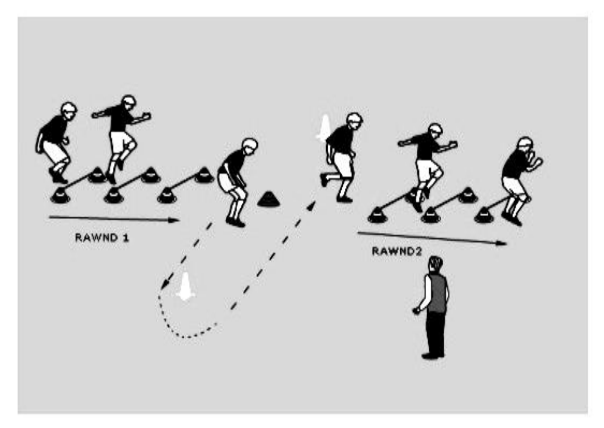
٣٤. الوثب بالقدمين معا من على العلامة الأولى ثم الرجوع بالظهر ثم التقدم للأمام ليكرر فيها نفس الأداء على بقية العلامات.



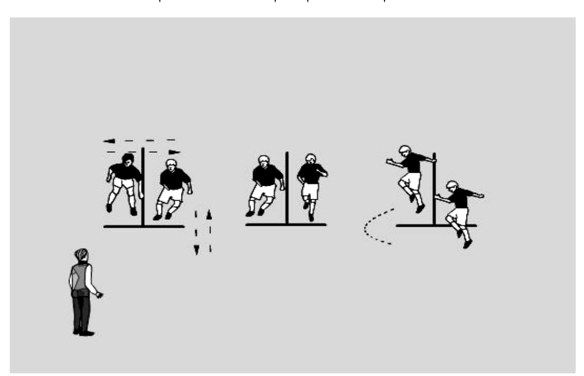
٣٥. يتم الوثب من فوق العلامة الأولى بالجانب ثم العلامة الصغيرة والرجوع من بعدها للخلف ثم التقدم مرة أخرى للأمام لتكرار نفس الأداء على بقية العلامات الموضوعة ولكن بحركات تقاطعية بالجانب بالرجلين .



٣٦. يتم الدخول على العلامات الموضوعة بحركات تقاطعية ثم الجري للأمام وعند الوصول للعلامة يتم عمل دوران كامل حول محور الجسم ثم التحرك بالجانب ناحية اليمين حتى العلامة الموضوعة ثم الرجوع والدخول مواجهة من على العلامات الأخرى بنفس الحركات الأولى .



٣٧. الدخول على العلامة الموضوعة على شكل حرف t ويتم الدخول بحركات تبادلية بالجانب ثم للأمام ثم للخلف ثم للجانب للناحية الأخرى .

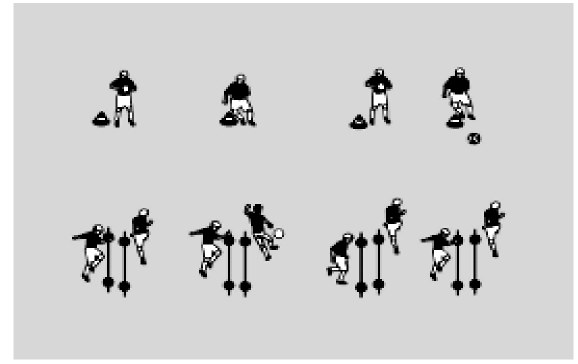


ثانياً : تدريبات القدرات التوافقية التي استخدمت في البرنامج بالكرة:

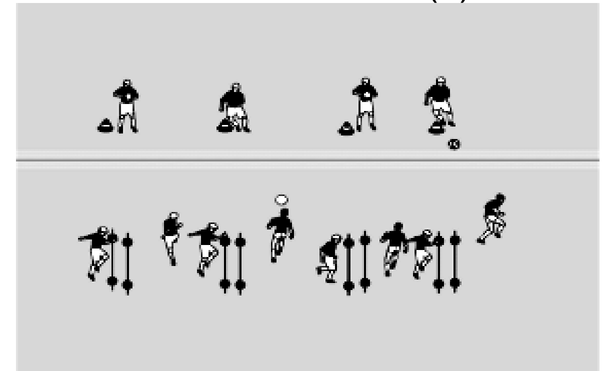
١- يقوم اللاعب بالخطو الجانبي فوق الحاجز بالقدم اليمنى ثم اليسرى وتمرير الكرة الممررة إليه من زميله بالقدم اليمنى بباطن القدم ثم العودة للخطو بالقدم اليسرى ثم اليمنى وتمرير الكرة بالقدم اليسرى وهكذا.
٢- يقوم اللاعب بالخطو الجانبي فوق الحاجز بالقدم اليمنى ثم اليسرى وتمرير الكرة الممررة إليه من زميله بالقدم اليمنى من أعلى ثم العودة للخطو بالقدم اليسرى ثم اليمنى وتمرير الكرة بالقدم اليسرى وهكذا.
٣- يقوم اللاعب بالخطو الجانبي فوق الحاجز بالقدم اليمنى ثم اليسرى وضرب الكرة بالرأس الممررة إليه من زميله ثم العودة للخطو بالقدم اليسرى ثم اليمنى وضرب الكرة بالرأس من الاتجاه الأخر.
٤- طريقة أداء تمرين (١) يؤدى بحاجزين .
٥- طريقة أداء تمرين (١) يؤدى بثلاث حواجز.
٦- يقوم اللاعب بعمل وثب بالفدمين للأمام والخلف أربعة مرات ويقوم الزميل بالجرى للأمام بالكرة وسحبها بأسفل القدم والدوران والجرى في الاتجاه الأخر ثم تمريرها للزميل وتبادل العمل .
٧- الخطو الجانبي داخل المربع الأول للسلم وعند الخطو الجانبي خارج السلم يمرر الكرة العالية من الوثب بباطن القدم للزميل ثم الخطو الجانبي داخل المربع الثاني والخطو الجانبي للخروج لتمرير الكرة وهكذا
٨- نفس التمرين السابق ولكن التمرير بالرأس .
٩- يقوم اللاعبان بالخطو فوق الحواجز ثم الوثب بالقدمين ضما داخل الطوق ثم الوثب بالقدمين فتحا داخل الطوقين ثم الجري لاستلام كرة المدرب ليصبح أحد اللاعبان مهاجم والأخر مدافع ويحاول المهاجم المراوغة وإحراز هدف.
١٠- يقوم اللاعبان بالخطو المواجه من فوق الحواجز والجري للمس المدرب والجري للحاق بالكرة اللاعب الأسرع يصبح مهاجم والأخر مدافع ويحاول المراوغة وإحراز هدف
١١- يقوم اللاعب بالخطو فوق الحواجز ثم تمرير الكرة الممررة له من الزميل واستقبالها مرة أخرى والتصويب في المرمى.
١٢- كل ثلاثة لاعبين بكرتين وتبادل التمرير بينهم

١٣- يقوم اللاعب بالوثب القدمين ضما والذراعان جانبا ثم الوثب داخل الطوقين القدمين فتحا الذراعين جانبا حتى الانتهاء من الأطواق ثم الانطلاق لاستلام الكرة ومراوغة المدافع وإحراز هدف

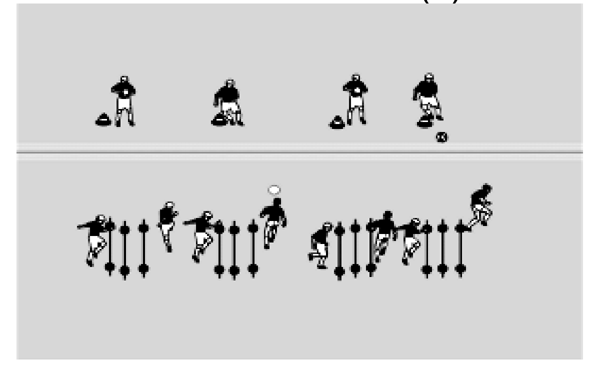
١٤- طريقة أداء تمرين (٢) يؤدى بحاجزين .



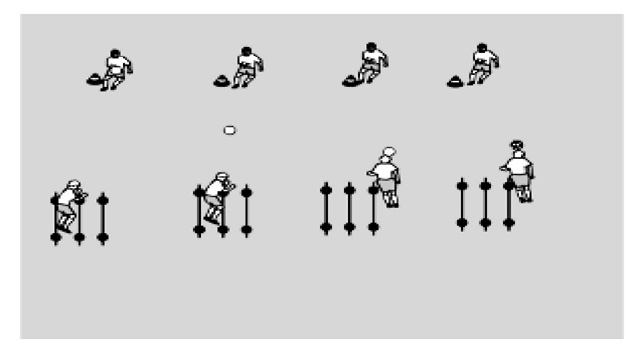
١٥- طريقة أداء تمرين (٣) يؤدى بحاجزين



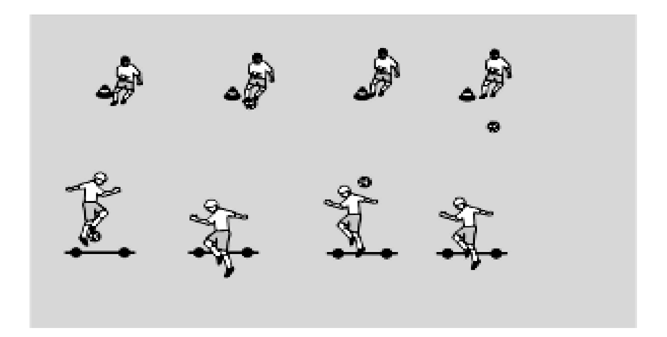
١٦- طريقة أداء تمرين (٢) يؤدى بثلاث حواجز.



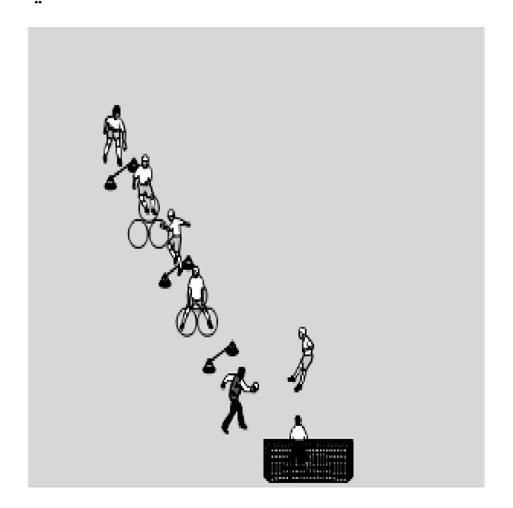
١٧- طريقة أداء تمرين (٣) يؤدى بثلاث حواجز.



١٨- طريقة أداء تمرين رقم (٦) ولكن يقوم اللاعب بعمل مقصات بالقدمين على الحاجز واللاعب الأخر يقوم بتبادل رفع القدمين على الكرة.



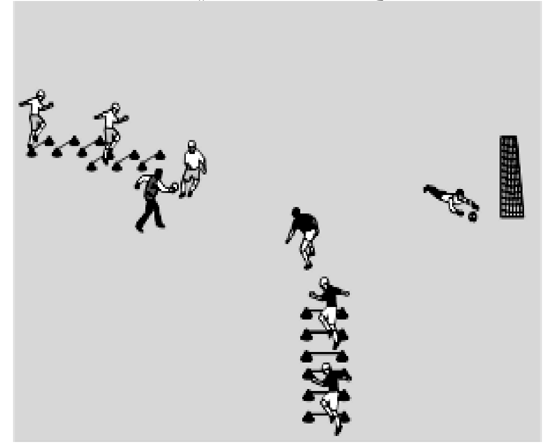
١٩- يقوم اللعب بالخطو فوق الحاجز ثم الوثب بالقدم اليسرى داخل الطوق ثم الطعن بالقدم اليمنى داخل الطوق الثاني ثم الطعن باليسرى داخل الطوق الأخير ثم الخطو فوق الحاجز وهكذا حتى الانتهاء من الكل والجري للعب الكرة بالرأس الممررة من المدرب في المرمى



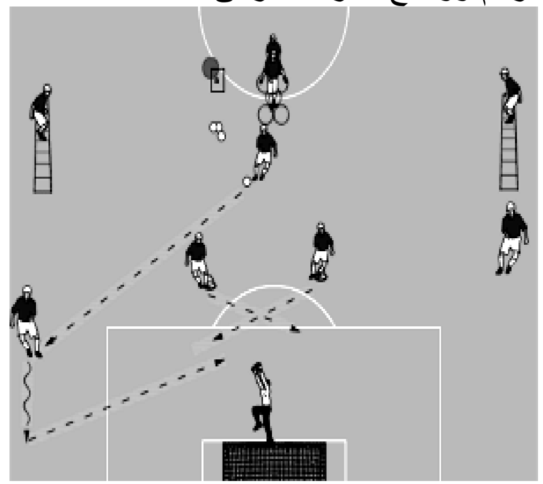
٢٠- يقوم اللعب بالخطو فوق الحاجز ثم الوثب بالقدم اليسرى داخل الطوق ثم الطعن بالقدم اليمنى داخل الطوق الثاني ثم الطعن باليسرى داخل الطوق الأخير ثم الخطو فوق الحاجز وهكذا حتى الانتهاء من الكل والجري لتصويب الكرة الممررة من المدرب في المرمى



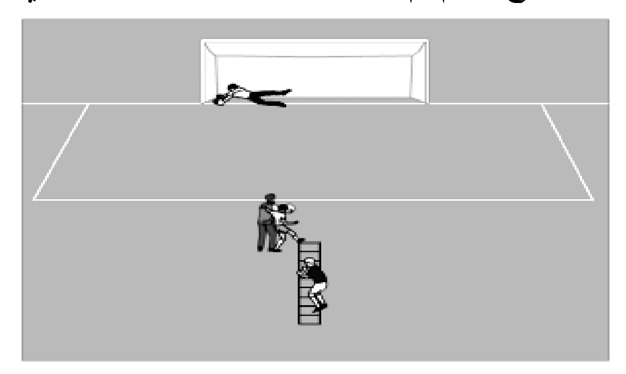
٢١- الخطو الجانبي للمهاجم الأبيض والمدافع الأحمر ثم الاستلام من المهاجم ومراوغة المدافع والتصويب في المرمى وإحراز هدف.



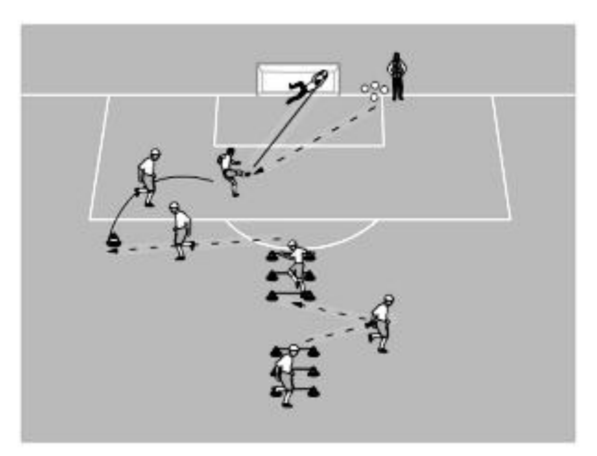
٢٢- يقوم اللاعب بالوثب بالقدمين فتحا داخل الطوقين ثم ضما داخل الطوق حتى الانتهاء ثم تمرير الكرة للاعب الأخر الذي يخطو سريع على السلالم ليستقبل الكرة ويمررها عرضيه لراسي الحربة الذين يقوما بتغير مراكزهم ووضع الكرة بالمرمى .



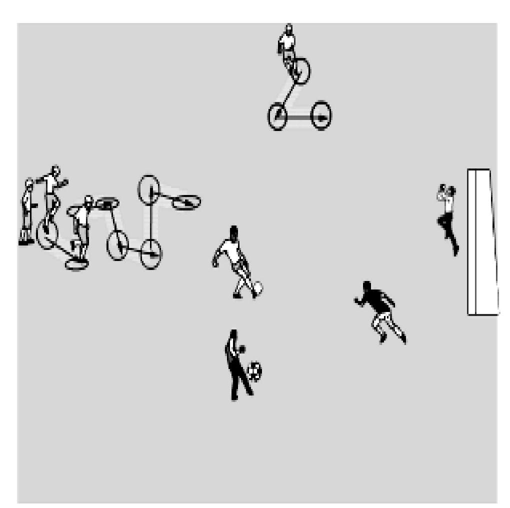
٢٣- الدخول والطلوع للسلم ثم استقبال تمريره المدرب والجري والتصويب



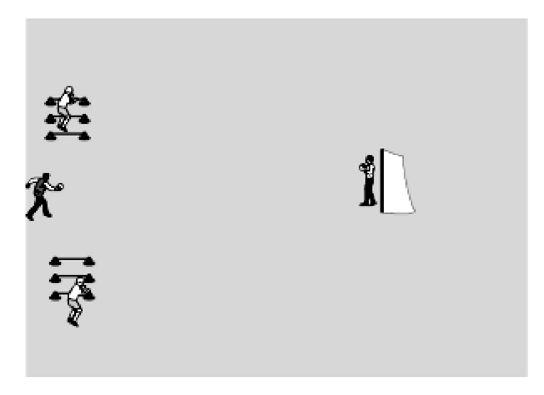
٢٤- الخطو الجانبي فوق الحواجز ثم الدوران خلف القمع ثم الخطو الجانبي للحواجز بالجانب الآخر ثم الدوران من خلف القمع لاستلام كرة المدرب ومحاولة إحراز هدف



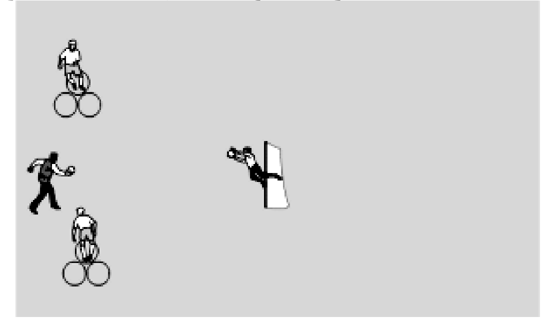
٢٥- الوثب من على الدوائر المرسومة بحيث يتم الوثب بالقدم اليمنى على الدائرة الأولى ثم الطعن ناحية اليمين ثم اليسار ثم الوثب بالقدم اليسرى والطعن ناحية اليسار ثم اليمين وتكرار الأداء حتى الانتهاء من الدوائر الموضوعة ليستلم الكرة من المدرب ويراوغ المدافع ويصوب .



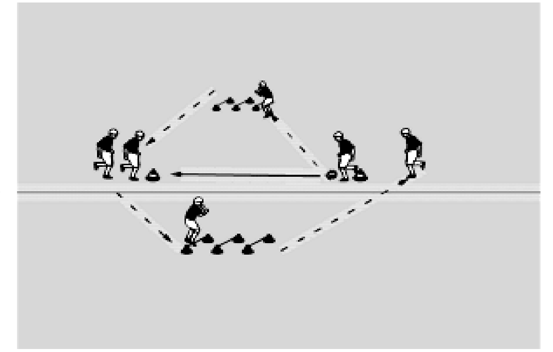
٢٦- يقوم اللاعبان بالخطو الجانبي فوق الحواجز وعند الانتهاء العودة بالخطو الجانبي للاتجاه الآخر وعند سماع إشارة المدرب الأسرع يصبح مهاجم ويحاول إحراز هدف والأخر يصبح مدافع وهكذا.



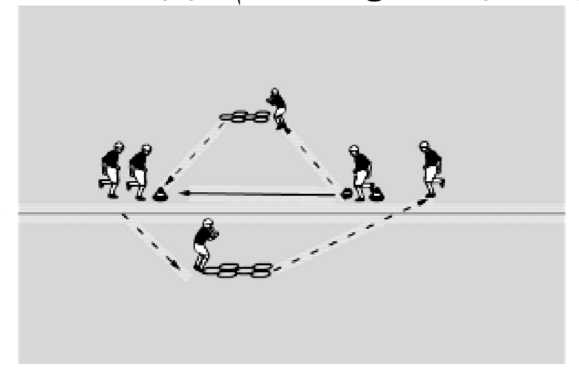
٢٧- يقوم اللاعبان بالوثب بالقدمين فتحا داخل الطوقين ثم ضما داخل الطوق وعند الانتهاء الوثب بالظهر بالقدمين فتحا داخل الطوقين وهكذا وعند سماع أشارة المدرب الأسرع يصبح مهاجم والأخر مدافع .



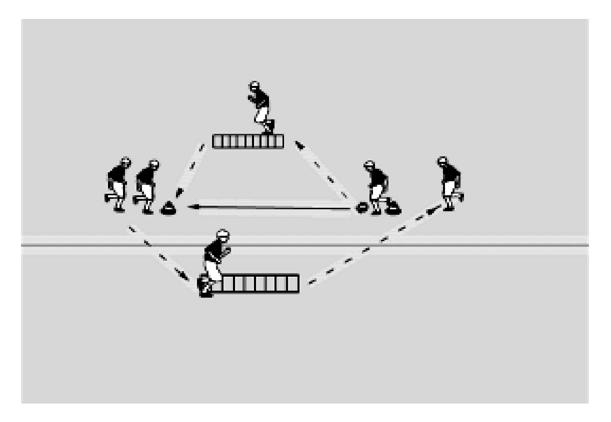
٢٨- قاطرتين يقوموا اللاعبين بالتمرير بينهم واللاعب الذي يمرر يقوم بالوثب فوق الحاجز والوقوف خلف القاطرة الأخرى .



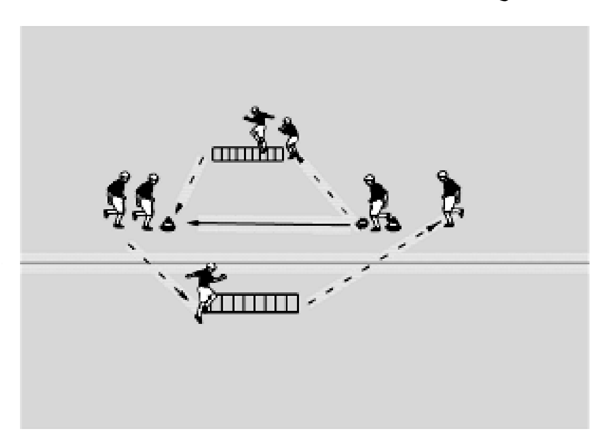
٢٩- قاطرتين يقوموا اللاعبين بالتمرير بينهم واللاعب الذي يمرر يقوم بالوثب القدمين فتحا الذراعين جانبا داخل الطوقين ثم القدمين ضما الذراعين جانبا وهكذا حتى الانتهاء ثم. الوقوف خلف القاطرة الأخرى



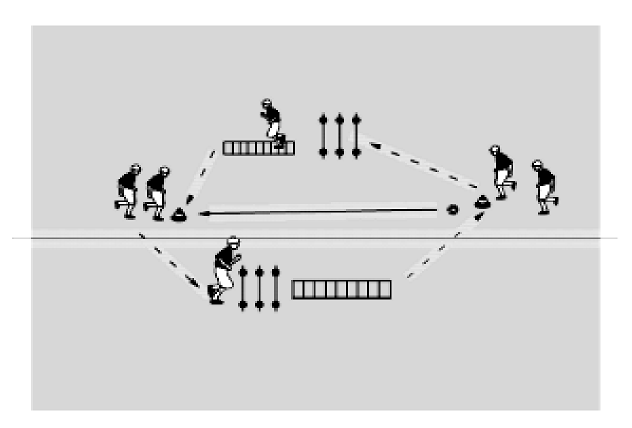
٣٠- قاطرتين يقوموا اللاعبين بالتمرير بينهم واللاعب الذي يمرر يقوم بالجري السريع المواجه على السلم وهكذا حتى الانتهاء ثم. الوقوف خلف القاطرة الأخرى



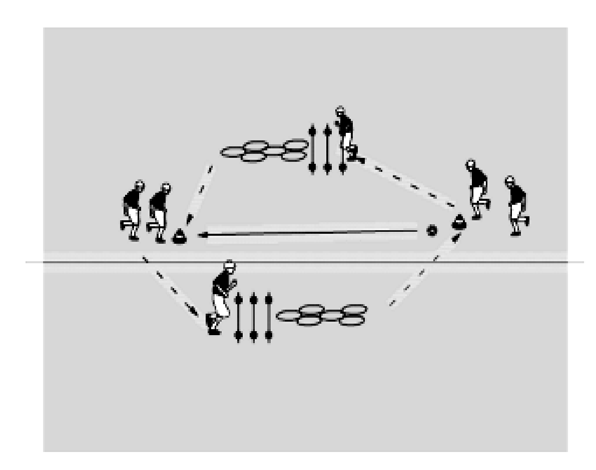
٣١- قاطرتين يقوموا اللاعبين بالتمرير بينهم واللاعب الذي يمرر يقوم بالجري الجانبي السريع داخل السلم وعند الانتهاء الدخول خلف المجموعة الأخرى .



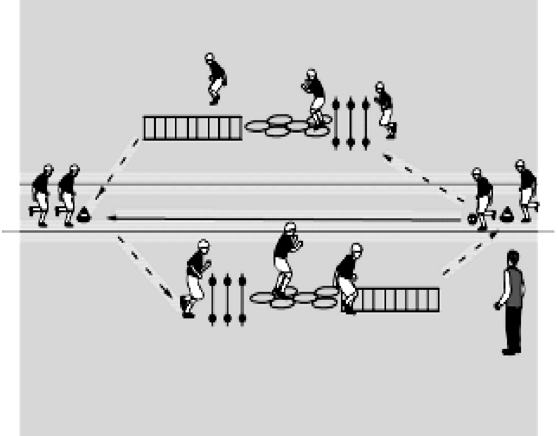
٣٢- قاطرتين يقوم احد اللاعبين بتمرير الكرة ثم الجري للخطو الجانبي فوق الحواجز ثم الجري المواجه على السلم والوقوف خلف القاطرة الثانية .



٣٣- قاطرتين يقوم احد اللاعبين بتمرير الكرة ثم الجري للخطو الأمامى فوق الحواجز ثم الوثب القدمين فتحا الذراعين جانبا داخل الطوقين ثم القدمين ضما الذراعين جانبا وهكذا حتى الانتهاء ثم. الوقوف خلف القاطرة الأخرى.



٣٤- قاطرتين يقوم اللاعب بتمرير الكرة للزميل بالقاطرة B الذي يسيطر عليها ويمررها مرة أخرى للقاطرة A ويجرى للوثب بالقدمين فوق الحواجز ثم الوثب القدمين فتحا الذراعين جانبا داخل الطوقين ثم القدمين ضما الذراعين جانبا داخل الطوق ثم الخطو الجانبي خطتين داخل السلم وخطوتين خارج السلم والوقوف خلف القاطرة الأخرى .



٣٥- يقوم لاعبا العمق بالوثب القدمين فتحا ثم ضماً داخل الأطواق ثم عمل تغير مراكز لاستقبال الكرة العرضية من الزميل الذي قام بالجري بالكرة وعمل عرضية .



نماذج من الوحدات التدريبية

النوع	الزمن	الهدف	المحتوى	الإخراج
الإحماء	١٠ق	إعداد وتهيئة العضلات والمفاصل	الجري حول الملعب وعمل تدريبات برازيلية ثم مجموعة أطالات للعضلات.	
الجزء الرئيسي	٧ق	القوة	كل لاعبان بكرة يقوم احدهما بالوثب فوق الحاجز وهو ممسك بالكرة وعند الانتهاء يقوم بتمرير الكرة والزميل يسيطر عليها ثم يقوموا بتبديل المراكز والعمل .	
	١٢ق	التحمل	الجري حول الأقماع بالكرة	

النوع	الزمن	الهدف	المحتوى	الإخراج
	٥ق	الرشاقة	كل لاعب بكرة والجري الحر وعند سماع إشارة المدرب يقوم بعمل الدحرجة والوقوف وتكملة الجري بالكرة .	
	٥ق	مرونة	انبطاح ثنى ركبة إحدى القدمين ومسك مشط القدم بالذراع الموازية مع فرد الذراع الأخرى ، جذب القدم خلفا وللأمام مع ثبات القدم الأخرى والتصاقها بالأرض .	

النوع	الزمن	الهدف	المحتوى	الإخراج
	١٢ق	قدرات توافقية	يبدأ التمرين بجري اللاعب من A إلى B ثم يجرى بالظهر ثم بالوجه ثم بالجانب ثم بالجانب الأخر ثم الخطو فوق العصا ثم الوثب فوق الحواجز ثم الجري بالجانب ثم الجانب الأخر ثمن الخطو فوق الحواجز ثم الخطو فوق الأخشاب والجري بسرعة ٨٥% ثم ٥٠% ثم ٨٥% ثم ٥٠% ثم جرى خفيف حتى الوصول للبداية	
	٦ق	قدرات توافقية مع مهاري	- يقوم اللاعب بالخطو الجانبي فوق الحاجز بالقدم اليمنى ثم اليسرى ثم الحاجز الثاني وضرب الكرة بالرأس الممررة إليه من زميله ثم العودة للخطو بالقدم اليسرى ثم اليمنى وضرب الكرة بالرأس من الاتجاه الأخر.	

النوع	الزمن	الهدف	المحتوى	الإخراج
	٤ق	ركلات	مجموعتان يمرر المجموعة (أ) الكرة على الجانب في الفراغ ولاعب المجموعة (ب) يتحرك في المكان الفارغ ثم للمجموعة المقابلة التمرير يكون من اللعب المباشر للكرة .	
	٩ق	التحكم في الكرة	كل لاعب أمام القمع ويمرر احدهما الكرة إلى اللاعب الثاني الذي يسيطر عليها ويمررها مرة أخرى.	
	٣ق	الجري بالكرة	مجموعة من اللاعبين أمامهم علامات من الأقماع يقوموا بالجري حول الأقماع وتمرير الكرة للزميل الخارجي بعيد عن الأقماع ثم الرجوع للجري بالكرة مرة أخرى .	

الإخراج	المحتوى	الهدف	الزمن	النوع
	أربــع لاعبــين فــي مربع كل لاعب أمام علامــة ومعــه كــرة ولاعبان داخل المربع يقوم اللاعبان الداخل الدائرة بالجري لأحد اللاعبين على القمع الــذي يمــرر الكــرة عاليــة ويقــوم لردهــا إليـــه برأســـه مـــرة أخرى	ضرب الكرة بالرأس	ق٦	
	ثلاثة لاعبين بعرض الملعب يقوموا بعمليـة التمريـــر والضـــم والفتح أثناء نقل الكرة بينهم .	الخطوط العرضية	ق٦	

النوع	الزمن	الهدف	المحتوى	الإخراج
	٦ق	خطط هجومية	يقوم اللاعب الذي في وسط الملعب A بتمرير الكرة إلى اللاعب B الذي يجرى بالكرة ويمررها إلى احد المهاجمين C في نفس الوقت يكون اللاعب A بعمل دوران خلف B ليستقبل الكرة الممررة من C ويجرى بها لعمل كرة عرضية للمهاجمين C .	
الختام	٥ق	تهدئة	استرخاء ومجموعة أطالات	

رقم الوحدة :٢٤ الأسبوع :٨ اليوم:الأحد التاريخ : ١٢/٧

زمن الوحدة : ١٠٥ ق

الشدة : ٧٨,٣٣% الحمل : (أقل من الأقصى)

النوع	الزمن	الهدف	المحتوى	الإخراج
الإحماء	١٠ق	إعداد وتهيئة العضلات والمفاصل	مربع ٢٠ في ٢٠ كل أربع لاعبين بكرة واثنان مدافعين ثم عمل أطالات	
الجزء الرئيسي	٣ق	القوة	تتابع الوثب فوق الحواجز	
	٦ق	الرشاقة	يقوم اللاعب بالجري بالكرة وعند سماع أشارة المدرب يقوم بعمل انبطاح مائل والنهوض مرة أخرى والجري بالكرة.	

	٦ق	قوة مميزة بالسرعة	قاطرتين يقوموا اللاعبين بالتمرير بينهم واللاعب الذي يمرر يقوم بالوثب فوق الحاجز والوقوف خلف القاطرة الأخرى .	
	٦ق	قدرات توافقية	٢٤- يتم الجري للأمام ثم الجري بالجانب ثم الرجوع للحلف ثم الجري بالجانب مرة أخرى .	

	ق٩	قدرات توافقية مع مهاري	يقوم اللاعب بالخطو فوق الحواجز ثم تمرير الكرة الممررة له من الزميل واستقبالها مرة أخرى والتصويب في المرمى	
	ق٩	ركلات	أربعة لاعبين على كل علامة لاعب بكرة واحدة ويكون التمرين في اتجاه واحد إما مع عقارب الساعة أو عكس عقارب الساعة .	

	٩ق	مراوغة	أربعة لاعبين على كل علامة لاعب بكرة واحدة وفي منتصف المربع قمع ويبدأ التمرين بجري كل لاعب بكرته وعند منتصف المسافة يقوم بعمل المراوغة وتمرير الكرة للزميل في اتجاه عقارب الساعة .
	١٨ق	تمرينات تشبه ما تحدث بالمباراة	ملعب ١٠*١٥ ياردة وتقسيم اللاعبين ٤ ضد ٤ ويبدأ التمرين بتمرير اللاعبين فيما بينهم ويحسب كل خمس تمريرات هدف مع ضرورة التحرك في المساحات الخالية في الملعب وسرعة التحرك وسرعة التمرير .

	١٢ق	تقسيمات في ملعب صغير	٢ ضد ٢ مع وجود لاعبين خارج الملعب للمساندة يبدأ التمرير بتمرير الكرة بين اللاعبان ومحاولة المدافع قطع الكرة وعند عدم وجود حل يقوم المهاجم بتمرير الكرة للاعبان المساعدان خارج المربع والجري مرة أخرى لاستلامها وإحراز هدف في إحدى المرميين .	
	١٢ق	جمل خططية هجومية	قاطرة معها كرة وقاطرة بمنتصف الملعب ومهاجم قريب من منطقة الجزاء يقوم احد اللاعبين في القاطرة بتمرير الكرة إلى اللاعب الذي في وسط الملعب الذي يمررها له مره أخرى وعمل الأوفر لآب ويقوم اللاعب بتمريرها لرأس الحربة الذي يمررها للاعب بالخارج والجري إلى داخل المنطقة هو ولاعب الوسط لاستقبال الكرة العرضية ومحاولة إحراز الهدف .	

رقم الوحدة :٣٣ الأسبوع :١١ اليوم: الأحد التاريخ : ١٢/٢٨ زمن الوحدة : ٩٥ق
الشدة : ٧٨,٣٣% الحمل : (أقل من الأقصى)

النوع	الزمن	الهدف	المحتوى	الإخراج
الإحماء	١٠ق	إعداد وتهيئة العضلات والمفاصل	كل خمس لاعبين بكرتين الكرة مع رقم ١،٣ يمرر أولا باليد ثم بالقدم ثم أطالات ويبدءا رقم ١ يمرر إلى ٢ ورقم ٣ يمرر إلى ٤ ٢يمرر إلى ٣ و٤ يمرر إلى ٥ ، ٥ يمرر إلى ١ وهكذا ثم الاطالات .	
الجزء الرئيسي	٣ق	قوة مميزة بالسرعة	يقف اللاعبين أمام حاجز وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب الأول بالجري والوثب فوق الحاجز وضرب الكرة بالرأس والعودة خلف المجموعة	

النوع	الزمن	الهدف	المحتوى	الإخراج
	٣ق	قدرات توافقية	الوثب بالقدمين معا من على العلامة الأولى ثم الرجوع بالظهر ثم التقدم للأمام ليكرر فيها نفس الأداء على بقية العلامات .	
	٣ق	قدرات توافقية مع مهاري	الوثب من على الدوائر المرسومة بحيث يتم الوثب بالقدم اليمنى على الدائرة الأولى ثم الطعن ناحية اليمين ثم اليسار ثم الوثب بالقدم اليسرى والطعن ناحية اليسار ثم اليمين وتكرار الأداء حتى الانتهاء من الدوائر الموضوعة ليستلم الكرة من المدرب ويراوغ المدافع ويصوب .	

النوع	الزمن	الهدف	المحتوى	الإخراج
	٣ق	الجري بالكرة	قاطرة أمامها علامة لمسافة ١٠ م يجرى اللاعب بالكرة والدوران خلف العلام والرجوع خلف القاطرة .	
	١٣ق	تمرينات مركز	عملية التحضير والبناء والإنهاء كل لاعب بمركزه وتحركات مركزه	

النوع	الزمن	الهدف	المحتوى	الإخراج
	١٤ق	تمرينات للخطوط العرضية	كــرات عرضـــية للمدافعين وإخراجها بـالرأس، أوفـر لآب لخط الوسط وإنهائها بكـرات عارضـيه، رأسي الحرب إنهاء الكـرات العرضـية بـــــالرأس أو التصـــويب فـــي المرمى.	
	٩ق	تمرينات تشبه ما يحدث بالمباراة	ملعــب ١٥فـــى٢٥ يـــاردة ١٢ لاعـــب يقســـموا فريقـــان أحـــداهما يحـــاول الإحراز في المرمى الكبيـــر والفريـــق الأخر في المرميين الصغيرين .	

النوع	الزمن	الهدف	المحتوى	الإخراج
	١٤ق	تقسيمات في ملعب صغير	ملعب ٢٥فى٤٠ ياردة وعمل تقسيمه ٤ ضد٤ على أربعة مرامي لكل فريق مرميين .	
	١٨ق	جمل خططية هجومية	يقوم اللاعب a بتمرير الكرة لأحد رأسي الحربة b الذي يقوم بسندها للاعب خط الوسط c الذي يمررها إلى اللعب a الذي يجرى بها ويمررها خلفية للاعب c الذي يصوبها في المرمى ويقوم اللاعب bبمتابعة الكرة .	

النوع	الزمن	الهدف	المحتوى	الإخراج
الختام	٥ق	تهدئة	استرخاء ومجموعة أطالات	

الخاتمة

أصبح التطور العلمي سمة العصر لما يتصف به من سرعة في التقدم وما يطرأ عليه من اتجاهات جديدة وأفكار حديثة تؤثر في أسلوبه ونتائجه مما يفتح آفاقا كثيرة على كل ما هو جديد في مجالات الحياة المختلفة.

وتبذل كثير من الدول المتقدمة في كرة القدم جهودا مستمرة لإعداد ناشئي كرة القدم على أسس علمية واضحة باعتبارها القاعدة العريضة التي تعتمد عليها لنمو وازدهار اللعبة.

ومع التغيرات التي طرأت على الجوانب الخططية والفنية لكرة القدم مع سرعة وقوة الأداء أدى إلى تقليص حركة اللاعبين نتيجة ضغط المنافس على اللاعب طوال زمن المباراة، و يتطلب ذلك سرعة استجابة اللاعب لتغيير مواقف اللعب أو سرعة الأداء في مواجهة حركات المنافس السريعة ، أو التغيير من حركة إلى أخرى ، أو من مهارة إلى مهارة ، أو ربط مهارة بأخرى ،أو اختيار لحظة معينة للاستجابة الصحيحة ، وهذا لا يحدث ألا من خلال اكتساب اللاعب مهارة الإحساس بالمسافة والزمن والمكان وسرعة رد الفعل خلال أجزاء الملعب الثلاثة وهذا ما يحاول الباحث علاجه وتحسينه، ليرتد تأثيره على الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم.

الأهداف :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية ومعرفة أثره على الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة.

الفروض :

١- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسات القبلية و البعدية في بعض القدرات التوافقية لأفراد العينة قيد البحث ، لصالح متوسطات القياسات البعدية.

٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسات القبلية و البعدية في الأداء المهاري المركب لأفراد العينة قيد البحث ، لصالح متوسطات القياسات البعدية.

٣- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين مستوى القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري المركب لأفراد عينة البحث.

الإجراءات :

المنهج:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدى وذلك لمناسبته وطبيعة هذا البحث.

العينة:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد بلغ حجم العينة (٢٢) ناشئي من ناشئي كرة القدم بنادي شركة تكرير بترول أسيوط .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

- المسح المرجعي .
- استمارة استطلاع رأى لتحديد أهم القدرات التوافقية.
- استمارة استطلاع رأى لتحديد أهم الأداءات المهارية المركبة.
- استمارة استطلاع رأى للبرنامج التدريبي .
- استمارة استطلاع رأى لتحديد أهم اختبارات القدرات التوافقية.
- استمارة استطلاع رأى لتحديد أهم اختبارات الأداء المهاري المركب.
- استمارة تفريغ البيانات (الاسم –تاريخ الميلاد– الوزن- لطول – العمر التدريبي).
- استمارة تفريغ نتائج القدرات التوافقية .
- استمارة تفريغ نتائج الأداء المهاري المركب .
- عصا للاستخدام في التدريبات التوافقية .
- سلم أرضى للقدرات التوافقية .
- حواجز ارتفاع ٢٠سم ،٣٠سم.
- أطواق بلاستيك.

أسلوب التحليل الإحصائي :

(المتوسط الحسابي ـ الانحراف المعياري ـ الوسيط ـ معامل الالتواء- نسبة التحسن- معامل الارتباط - T .test).

الاستنتاجات :

استنادا إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف البحث وفروضه توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

-اظهر البرنامج التدريبي المقترح (التجريبي) تأثيرا ايجابيا في متغيرات القدرات التوافقية (الرشاقة – السرعة – الاتزان – الإحساس الحركي)

و الأداء المهاري المركب (الاستلام ثم تمرير-الاستلام ثم جرى ثم تمرير-الاستلام ثم مراوغة ثم تمرير-الاستلام ثم مراوغة ثم تصويب) لدى ناشئي المجموعة التجريبية .
-أظهرت نسب فروق التحسن في القياس البعدى للمجموعة التجريبية في متغيرات (القدرات التوافقية والأداء المهاري المركب) تحسن في المتغيرين .
التوصيات :
في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج يوصى الباحث بما يلي:
١. تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالقدرات التوافقية على مستوى قطاع الناشئين في لعبة كرة القدم .
٢. تنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين وذلك لما لها تأثير على رفع مستوى الأداء المهاري المركب.
٣. تنمية الأداءات المهارية المركبة داخل الوحدات التدريبية في مرحلة الناشئين وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء المهاري المركب .
٤. إجراء أبحاث أخرى لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة أثرها على الجانب الخططي .
٥. إجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على برامج لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة تأثيرها على اتخاذ القرار في مواقف اللعب التي يتعرض لها اللاعب .
٦. إجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على برامج لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة تأثيرها على مراكز اللاعبين في خطوط الملعب الثلاثة (الدفاعي – الوسط- الهجومي) .
٧. إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على أنشطة رياضية أخرى .

قائمة المراجع

أولاً المراجع العربية:

١- أبو العلا احمد عبد الفتاح ١٩٩٧م : " التدريب الرياضي (الأسس الفسيولوجية)" ، دار الفكر العربي ط٢ ، القاهرة .

٢- أحمد السيد لطفي ١٩٩١م : دراسة عامليه لمكونات التوافق الحركي لدى متسابقي الحواجز"، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ،كية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .

٣- أحمد أمين فوزى١٩٨٠م : " سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية " ، دار المعارف ، القاهرة

٤- أحمد عبد المولى السيد٢٠٠٨م : " تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

٥- السيد عبد المقصود عامر١٩٨٦م :" نظريات الحركة "،منشأة المعارف، الإسكندرية.

٦- السيد عبد المقصود عامر١٩٩٤م : " نظريات التدريب الرياضى والجوانب الأساسية العلمية التدريبية "، مكتبة الحسناء ، القاهرة .

٧- أمر الله احمد البساطى ١٩٩٤م: "دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة " ، دراسة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير ، جامعة الإسكندرية .

٨- أمر الله احمد البساطى ١٩٩٨م:"أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته"، الإسكندرية.

٩- إيمان حسن الجبيلى١٩٩٨ م : " فاعلية استخدام جمباز الموانع على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً"، المؤتمر العلمى للبحوث الرياضية والمجتمع العربى ومتطلبات القرن الحادى والعشرين " ، المجلد الثانى ، ٧-٩ أكتوبر كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.

١٠- إيهاب رشيد زكى١٩٩٥م :"دراسة عامليه لأهم مكونات التوافق الحركى لدى لاعبى القفز بالزانة" رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس .

١١- تراجى محمد عبد الرحمن١٩٨٣م : " دراسة عامليه للقدرات التوافقية "،بحث علمى منشور المؤتمر العلمى ، الأول ، الرياضية والمرأة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان.
١٢- جمال إسماعيل النمكى٢٠٠٢ م : " الأعداد البدنى " ، مكتبة شجرة الدر ، ج٢، المنصورة .
١٣- جمال محمد علاء الدين١٩٩٠م: "منظومة الحركات وطرق توجيهها والتحكم فيها "، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبين ، الإسكندرية
١٤- جمال محمد علاء الدين ، ناهد الصباغ ١٩٩٥م: "علم الحركة " ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
١٥- جمال محمد علاء الدين ، ناهد الصباغ١٩٩٦م : " علم الحركة " ، منشاة المعارف ، ج ٢، ط ٦ ، الإسكندرية .
١٦- حسن السيد أبو عبده ١٩٩٨م: "الأعداد المهاري في كرة القدم "، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
١٧- حنفي محمود مختار ١٩٨١ م: " كرة القدم للناشئين " ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
١٨- محمود مختار١٩٩٧ م : " برنامج التدريب الثانوى في كرة القدم " ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
١٩- حنفي محمد مختار١٩٩٤ م : " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم " ، دار الفكر العربى ، ط ٣ ، القاهرة.
٢٠- حنفي محمود مختار ١٩٩٨م : " أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى " ، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة .
٢١- زكى محمد حسن١٩٩٧ م :" المدرب الرياضى " ، أسس العمل في مهنة التدريب ، منشأة المعارف الإسكندرية .
٢٢- سامى محمود طه ٢٠٠٨ م : " تأثير برنامج تدريبى لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئى كرة القدم تحت ١٧ سنة " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٢٣- سليمان فاروق سليمان١٩٩٣ م :" تأثير أسلوب مقترح لإكساب بعض المهارات المندمجة على مستوى الأداء الفنى لناشئ كرة القدم " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير ، جامعة حلوان .

٢٤- شريف إبراهيم عبده ١٩٩٧م:"دراسة تحليلية لبعض الأداءات المهارات المركبة والمنفردة وعلاقتها بنتائج ا لمباريات في بطولة كأس العالم ١٩٩٥ للناشئين تحت ١٧ سنة في كرة القدم" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .

٢٥- شيرين احمد يوسف ٢٠٠١ م : " تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء الهجوم المركب لرياضية المبارزة " ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .

٢٦- شيماء محمد محمود ٢٠٠٤ م : "توظيف الحاسب الألي في وضع معايير للقدرات التوافقية للأطفال"، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

٢٧- طارق محمد جابر٢٠٠٢ م:"تأثير برنامج تدريبي للأداء المهاري المركب على فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .

٢٨- طه محمود إسماعيل ، عمرو على أبو المجد ، إبراهيم حنفي شعلان ١٩٨٩م: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الأعداد البدنى) " ، دار الفكر العربى ، القاهرة

٢٩- عبد الباسط محمد عبد الحليم ١٩٩٨ م : "تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم " ، رسالة دكتوراه ،غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير ، جامعة الإسكندرية .

٣٠- عبد الباسط محمد عبد الحليم ، عادل إبراهيم عمر ٢٠٠١م : " وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم في ج. م . ع " ، بحث علمي منشور ، العدد ١٣ ، الجزء الأول ، نوفمبر مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .

٣١- عبد الحكيم رزق عبد الحكيم ، أشرف مصطفي احمد ٢٠٠٧ م : "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية لتحسين فاعلية الأداء المهاري والخططي لناشئ الملاكمة " ، بحث علمى منشور ، المؤتمر العلمى السنوى الثالث لكلية الحقوق بالاشتراك مع كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
٣٢- عبد العزيز احمد النمر ، ناريمان محمد الخطيب ٢٠٠٠ م : " الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين" ، الأساتذة للكتاب الرياضى ، القاهرة .
٣٣- عجمى محمد عجمى١٩٨٩ م : "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الأداء المهاري والدفاعي والهجومي لناشئ كرة القدم"، رسالة دكتوراه،غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير، جامعة حلوان .
٣٤- عزة عمر عبد الحليم ١٩٨٥ م: أثر تشكيل مقترح لتنمية التوافق الحركي ببعض الوحدات الدراسية على الأداء المهاري في درس التربية الرياضية لتمليذات الصف الرابع لمرحلة التعليم الأساسي " رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
٣٥- عصام احمد حلمى١٩٩٨م: "أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين" ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس .
٣٦- عصام الدين عبد الخالق مصطفى١٩٩٤م : "التدريب الرياضى(نظريات– تطبيقات)"،دار المعارف الإسكندرية.
٣٧- عصام الدين عبد الخالق مصطفي ١٩٩٧ م : "التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات) "، دار المعارف ، ط ٧ ، الإسكندرية .
٣٨- عصام الدين عبد الخالق مصطفي ٢٠٠٣ م:" التدريب الرياضى (نظريات – تطبيقات)" ، ط١١ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٣٩- علاء الدين عليوة ، محمد مرسال حمد٢٠٠٢م :"التمرينات البدنية المصورة (فردية – زوجية – جماعية – شكل العاب صغيرة) "، المكتبة العصرية بالمنصورة

٤٠- عمرو على أبو المجد ،جمال إسماعيل النمكى١٩٩٧ م : "تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٤١- عمرو محمد مصطفي ١٩٩٨م: " دراسة عامليه للقدرات التوافقية للاعب المصارعة في جمهورية مصر العربية "رسالة دكتوراه،غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان .
٤٢- غادة محمد عبد الحميد١٩٩٠م: " دراسة للتعرف على بعض القدرات التوافقية الخاصة لمتسابقات١٠٠ م حواجز وعلاقتها بالمستوى الرقمي " رسالة ماجستير ،غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٤٣- ليلى عبد العزيز زهران١٩٨٧م : "البرامج في التربية الرياضية" ، دار زهران للنشر القاهرة
٤٤- محمد إبراهيم سلطان٢٠٠٤م : "نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة المندمجة على أداء بعض المبادئ الخططية لناشئ كرة القدم"، مجلة نظريات وتطبيقات، ، العدد ٥٣، كلية التربية الرياضية، للبنين بأبوقير ، جامعة الإسكندرية .
٤٥- محمد حسن علاوى ١٩٩٤م: "علم التدريب الرياضى" ، دار المعارف ، ط ١٣ ، القاهرة .
٤٦- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان١٩٨٧م:" الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضى "، دار المعارف ،ط ١١ ،القاهرة.
٤٧- محمد شوقى كشك ١٩٨٦م : " توجيه بعض المؤشرات الزمنية المكانية لتنمية التصويب في كرة القدم" رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير ، جامعة الإسكندرية.
٤٨- محمد شوقى كشك ١٩٩١م:"دراسة بعض القدرات الحركية وعلاقتها بالأداء الحركى لبعض الأنشطة ذات المواقف المتغيرة في المرحلة السنية من ٩ : ١٢ سنة " ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٤٩- محمد شوقى كشك ، أمر الله احمد البساطى ٢٠٠٠م : "أسس الأعداد المهاري والخططي في كرة القدم" .

٥٠- محمد صبحي حسانين ١٩٩٥م :"أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين"، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٥١- محمد صبحى حسانين ١٩٩٧ م :"القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية" ، دار الفكر العربى ، ط ٣، القاهرة .
٥٢- محمد عبد الستار محمود ٢٠٠٥م:"تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
٥٣- محمد عبد السلام أبوريه١٩٩٩م : "تصميم بطارية اختبارات الأداءات المهارية المركبة ، للاعبى كرة القدم بجمهورية مصر العربية "رسالة دكتوراه ،غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٥٤- محمد لطفي السيد٢٠٠٦ م : "الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى" ، مركز الكتاب للنشر .
٥٥- محمود عطية بخيت ، ياسر حسن حامد ٢٠٠٦م : " برنامج لياقة بدنية باستخدام جمباز الموانع وأثره على بعض المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية المركبة للأطفال من ٦:٩ سنوات ،بحث علمى منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٢٣، ج ٢، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
٥٦- مسعد على محمود ،محمد شوقى كشك،أمر الله احمد البساطى٢٠٠٣م: "محاضرات في التدريب الرياضى " مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٥٧- مفتى إبراهيم حماد ١٩٩٠ م : "الهجوم في كرة القدم "، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٥٨- مفتى إبراهيم حماد ١٩٩٦م : " التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة إلى المراهقة " ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٥٩- مفتى إبراهيم حماد١٩٩٧م : "البرامج التدريبية المخططة لفرقة كرة القدم "، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٦٠- مفتى إبراهيم حماد ١٩٩٨م : " التدريب الرياضى الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)" ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٦١- مفتى إبراهيم حماد ١٩٩٩م : "بناء فريق كرة القدم" ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

٦٢- نسرين محمود نبيه ٢٠٠٤م : " أثر تطوير بعض القدرات الخاصة لرفع مستوى الأداء الفني على التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
٦٣- نيفين حسين محمود ٢٠٠٤م : " تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو "، رسالة دكتوراه ،غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
٦٤- هبة احمد بليغ١٩٩٩م : " دراسة عامليه للقدرات التوافقية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية"، رسالة ماجستير ،غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق .
٦٥- هبة عبد العظيم حسن٢٠٠٥م:" تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية" ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
٦٦- والتر جاين١٩٨٦م : "موضوعات مختارة من المصارعة " ، ترجمة محمد عيد الحمصى ، المعهد العالى الالمانى للتربية الرياضية ، جامعة لايبزخ .
٦٧- وفاء عبد الحفيظ عبد المقصود٢٠٠٥م : " فعالية برنامج تمرينات باستخدام نظام الرموز الحركية على تحسين بعض القدرات التوافقية للمعاقين سمعيا من (٩:١٢) سنة " ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
٦٨- يوهاتس رية ، انجيورج زيتر ١٩٨٨ م : " مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة " ، ترجمة يورغن شلايف ، الدراسة الخارجية ، المعهد العالى الالمانى للتربية الرياضية ، جامعة لايبزخ .

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

69 - Agnienszka Jadach : " Connection between particular motor Abilities and Game Efficiency of young Female Hand Ball player" . Team games in Physical Education and sport , Poland . 2005 . http:// tkocek . net / konferencja _0_spis Wprowad zeine . pdf .

70 - Barrow H.M and Mc Gee : “Apractical Approach To measurement in physical education “ 3rd edition lea and feb Philadelphia 1978 .

71 - Hirtz , P . :“Schwerpunkte der koordinative Motorischen verollkommung in sport unterricht der klassen lbis 10,in:koerpererziehung, fechzeitshrift sport Lehrer, trainer, Und Ubungsleiter,.U.W.V.V. BERLIN ,7, 1976 ,S.340-34.

72 -Hoger , K .W., Hoger , A.S : Principles and labs for physical fitness . Marten publishers , LTD , London 1992 .

73- Julius kasa : Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determining Effectiveness in team ".Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat. Slava, Slovakia. 2005"..

74- Lu , D ,J : Features and Classification Models of Movement Coordination in track Field journal of Xian Ins Tiute of China .2000.

75 - Maher & Alan . E : " Finishing " up your practice , Coach and Athletic Director , V11 , no5 . Dec 2001 . p , 46.9.

76- Mechling, H.: Coordinative Abilities Chapter (7) in Psychology for physical Educators, By Auweeleet al, Human Kinetic, Cinetic, Champaing, 1999.

77 - Raczek.j., : Learning and coordination skills . Rivista culture sportive,roma, 1990 .

78 - Stanislaw.Zak, Henrk Duda: Level Coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players . Team games in Physical Education and sport , Poland , 2005. http:// tkocek net / konferencja 05_0_spis Wprowad zeine . pdf .

79 -Strosta.W.,: Movement coordination as an element in sport selection system .Biology of sport , Journal Article,Warsaw, 1984.

80- Starosta Wlodzimierz.,: Correlation between coordination and physical abilities the theory and practice of sport training Sport Kinetics,Homburg,1998 .

81 - Teresa Zwierko Pitor Lesiakowski , Beata Florkiewicz : Motor coordination level of young playmakers in basket ball team games in physical Education and sort , Poland , 2005 http:// tkocek . net / konferencja 05_0_spis Wprowad zeine

82 - Vladimir liakh., : Coordination Training in Sport Games "Selected Theoretic and Methodic Principles" Human Movement , Poland, 2001.

83 - Vladmir Liakh .,Waldslaw Zumda, Zbigniew Wbigniew Witkowski : The Prognostic Value of Coordination motor ability "CMA" Indices in the Evaluation of Development of Soccer Players aged (16-19) , Human movement , Poland , 2001 .

84 - William,E. Prentice; : Fitness and Wellnes Life . Mc Graw-Hill Companies , Inc ,6 th ed ,U.S.A., 1999.

85 - Zibgniew Witkowski : " Specific coordination properties as criterion of Forecasting of soccer players sport Achievements" . Team games in Physical Education and sport , Poland , 2005. http :// tkocek .net/ konferencja05_0_spis Wprowad zeine pdf